Pioneros en alimentación, salud y vida natural

integral

www.larevistaintegral.net

n.º 531 • 5,95 €

No querer sexo, ¿es normal?

Linaza: para vivir sin inflamación

COMIDA PARA NO TENER DOLOR DE CABEZA

EL ARTE DEL SILENCIO: Vivir mejor hablando menos

Alcachofas y coliflores EN LA COCINA

CUADERNO DISIDENTE El nuevo control del mundo

DANIEL GOLEMAN: "ÓPTIMO" RENDIMIENTO, EMPATÍA E inteligencia emocional

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

KOKEDAMAS · SUEÑO Y MELATONINA · LAS "TIERRAS RARAS"
BAKUCHIOL, EL NUEVO RETINOL · CÓMO PREVENIR EL ALZHEIMER

00531
8 414090 251228

lanzarotecaliente.com

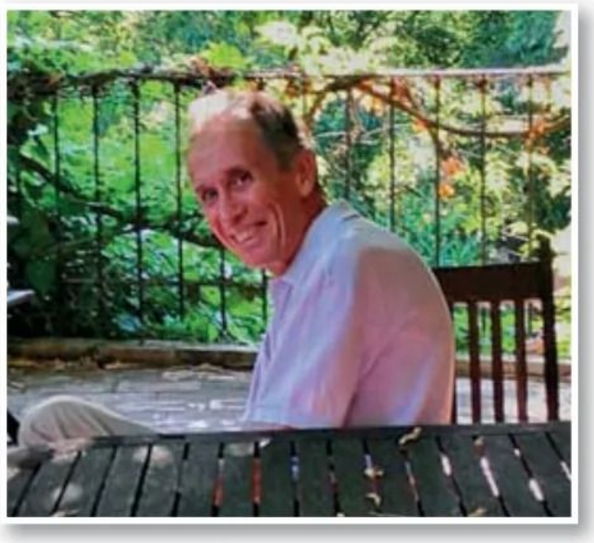
Ahora en tus manos...

integral

Actualizado cada semana

Nuevos contenidos en la web: www.larevistaintegral.net

Connecor
REVISTAS, S.L.



Jaume Rosselló
Director de Integral

El negocio más lucrativo del mundo

Vemos que estos días «los tambores de guerra resuenan con fuerza». En realidad no es una noticia; es un modo de justificar, ante una parte importante de ciudadanos europeos, el gran despilfarro económico que han acordado en la UE para montar fábricas de armamento en Alemania y otros países.

Esta manera de «informar» ya la tienen aprendida del pasado, con la epidemia (sic) de gripe aviar (2009-2010). Entonces ya repartían noticias exageradas o falseadas para la opinión pública, forzando a los gobiernos a gastar mucho dinero comprando antídotos… que luego no sirvieron para nada. Todavía hoy, para evitar el ridículo, se atribuye oficialmente la muerte por aquella gripe aviar a 458 personas en 21 países. Y no hablemos de lo que organizaron después.

Los que mandan «saben» (¿lo saben?) que somos demasiados, y actúan en consecuencia. Preparan sus guerras y van abrir nuevas fábricas de armas y drones con finalidad militar, manteniendo su escandalosa manera de ganar dinero. Qué mejor negocio que la guerra, ¿no?

Esto de la *defensa* (eufemismo) y sus guerras significa muerte, carencias, dolor, hambre, violaciones. Provoca sufrimiento y contribuye a sostener el actual sistema patriarcal. Con un poco de imaginación, ¡podemos trabajar en otras cosas!

Este mes, la revista contiene más páginas con temas breves, pero importantes, todos encaminados a despertar la primavera y las ganas de vivir: kokedamas, agricultura en balcones y terrazas, sabrosas recetas vegetarianas, entrevistas, temas de debate para vivir mejor. Como siempre, esperamos que las propuestas de este mes os sean útiles. ¡Salud!

integral

DIRECTOR:
Jaume Rosselló
jaume@primotempo.net

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
María Arenal

COLABORADORES:
Dr. Josep Lluís Berdonces (médico y fitoterapeuta), Mercè Blasco (nutricionista)
Dra. Carme García (médica y psicoanalista), Blanca Herp, Francesc Miralles (escritor), Mercè Passola (cocina cruda), Jordi Pigem (filósofo), Patricia Restrepo (Instituto Macrobiótica), Dr. Pedro Ródenas (médico naturista), Anna Solyom (terapeuta corporal), Laura Torres, Dr. Frederic Vinyes (médico naturista)

DIRECCIÓN COMERCIAL
Joan R. Cabarrocas
+34 675 687 149

SUSCRIPCIONES, NÚMEROS ATRASADOS Y ATENCIÓN AL CLIENTE
91 712 00 32 / 661 605 564
suscripciones@connecorrevistas.com

VUESTRA OPINIÓN:
direccion@primotempo.net

FOTOGRAFÍA
Thinkstock, Shutterstock, SXC, archivo PT.

UNA PUBLICACIÓN DE
Connecor
REVISTAS, S.L.

DISTRIBUCIÓN
Boyaca, S.A.
M-206, km 4,5 28890 Madrid
Tel: 902 548 999

IMPORTADOR EN MÉXICO:
C.I.R.S.A., S.A. DE C.V.
Distribuidor: Ibermex, S.A. DE C.V.

IMPRESIÓN
MONTERREINA
Revista impresa en papel ecológico libre de cloro, estucado.

IMPRESO EN ESPAÑA
Sobreprecio para Canarias: 0,15 €
Depósito Legal: B-31664-78.
06/24
ISSN 2013-892x

Reservados todos los derechos. Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabados o cualquier otro sistema, de los artículos aparecidos en este número sin la autorización expresa por escrito del titular del copyright.

CONTROLADA POR

Sumario

Nº 531

Correo del Sol

posible antídoto universal para mordeduras de serpientes 06
En Bolivia protegen la selva amazónica 07
Microplásticos en Hawai 07
Descubren las neuronas de la esquizofrenia 08
La guerra y las armas 10
Mindfulness en Bhután y Corita Kent 10
Cesta ecológica 20

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

x.com/byneontelegram

El arte de vivir

Sorgo, el cereal olvidado 78
Bakuchiol, el nuevo retinol 80
Yoga empoderante 82
Consultorio de Integral 84
Huertos verticales 88
Ahuyentar gatos del jardín 90
Inspiraciones 92
Cineterapia 94
Libros y webs 96

Reportajes

6 cosas de antes de la muerte 12
Qué son las “Tierras raras” 14
La «reserva cognitiva» 16
Prevenir el Alzheimer 18
Daniel Goleman, «Óptimo» 22
Comida para vivir sin dolor de cabeza 28
El hierro de los vegetales 30
La coliflor en la cocina 32
Alcachofas 36
Vivir sin inflamación con la linaza 42
Las plantas tóxicas 46
Insomnio 48
¿Por qué no te callas? 52
Los 7 mejores aceites esenciales 58
No querer sexo también es normal 60
Cuaderno disidente (19) 64
¿Menos nieve en las montañas? 68
Kokedamas, jardines en un bol de musgo 70
Mitos - Ifigenia 74

Correo del Sol
LA ACTUALIDAD DE UN PLANETA VIVO

Descubren un posible antídoto universal para mordeduras de serpientes

Científicos del Instituto de Investigación Scripps Research descubren anticuerpos que protegen contra una gran cantidad de venenos de serpientes letales, haciendo posible un antídoto universal.

Al examinar miles de millones de anticuerpos humanos, un equipo de científicos puede haber dado los primeros pasos hacia el desarrollo de un antídoto universal para las mordeduras de serpiente. Su análisis identificó uno que contrarresta una proteína en el veneno que se encuentra en una gran variedad de serpientes, incluidas las cobras reales y las mambas negras.

Los antivenenos que existen hasta ahora. Los hospitales en zonas propensas a las serpientes tienen un antídoto que revierte la toxicidad de sus mordeduras, pero no es un campo de la medicina muy desarrollado ni sofisticado.

Los antivenenos existentes implican la extracción de anticuerpos de animales que, mediante terapia de exposición, han desarrollado inmunidad al veneno de una serpiente en particular. Eso proporciona protección contra una sola especie de serpiente, pero en las comunidades rurales de los trópicos en países de ingresos bajos y medianos, puede haber varias especies de serpientes con las que los humanos entran en contacto.

«Este anticuerpo actúa contra una de las principales toxinas que se encuentran en numerosas especies de serpientes y que contribuyen a decenas de miles de muertes cada año», afirma el autor principal, Joseph Jardine.

En su investigación, los científicos aislaron y compararon proteínas venenosas de una variedad de elápidos, un grupo importante de serpientes venenosas que incluye mambas, cobras y kraits. Descubrieron que un tipo de proteína llamada toxina de tres dedos (3FTx), presente en todas las serpientes elápidas, contenía pequeñas secciones que parecían similares en diferentes especies.

Reactividad cruzada. Con el objetivo de descubrir un anticuerpo para bloquear 3FTx, los investigadores crearon una plataforma innovadora que colocó los genes de 16 3FTx diferentes en células de mamíferos, que luego produjeron las toxinas en el laboratorio. Luego el equipo recurrió a una biblioteca de más de cincuenta mil millones de anticuerpos humanos diferentes y probó cuáles se unían a la proteína 3FTx.

Entre los 30 anticuerpos identificados en esa prueba, uno destacó por tener las interacciones más fuertes entre todas las variantes de toxinas: un anticuerpo llamado 95Mat5.

En Bolivia protegen casi medio millón de hectáreas de selva amazónica

En Bolivia han creado un área de protección de hasta 1 millón de acres de selva amazónica. Construyen un "mosaico de conservación" compuesto por un 90% de bosques. Emn algunos países, la acción del gobierno ejecutivo es lo que crea grandes áreas protegidas de tierras silvestres. Pero en Bolivia, con el anuncio del establecimiento de una extensión verdaderamente gigantesca de selva amazónica protegida, se debe dar crédito a la gente común y corriente del país.

En el municipio de Sena (2.500 habitantes) se acaba de crear una ley para proteger 452.639 hectáreas de selva amazónica. Llamada Área Natural de Manejo Integrado Gran Manupare, la ley fue supervisada y aprobada en beneficio de "campesinos y comunidades indígenas", según un comunicado de la alcaldía.

Ubicada en el departamento de Pando, en el extremo norte de Bolivia, la nueva área protegida representa casi el 8% de sus bosques y ha aumentado significativamente la cobertura de conservación de la región al 26%.

La rica biodiversidad de esta nueva área se destaca por la presencia de la nutria gigante de río (*Pteronura brasiliensis*), uno de los principales depredadores de la región, y de la caoba de hoja grande (*Switenia macrophila*), ambas especies en peligro de extinción según la UICN.

Para realzar su importancia ecológica se encuentran poblaciones saludables de mamíferos como el jaguar, el pecarí de labios blancos y el tapir de tierras bajas, así como varias especies vulnerables como la guacamaya de cabeza azul (*Primolius couloni)* y el armadillo gigante (*Priodontes maximus*).

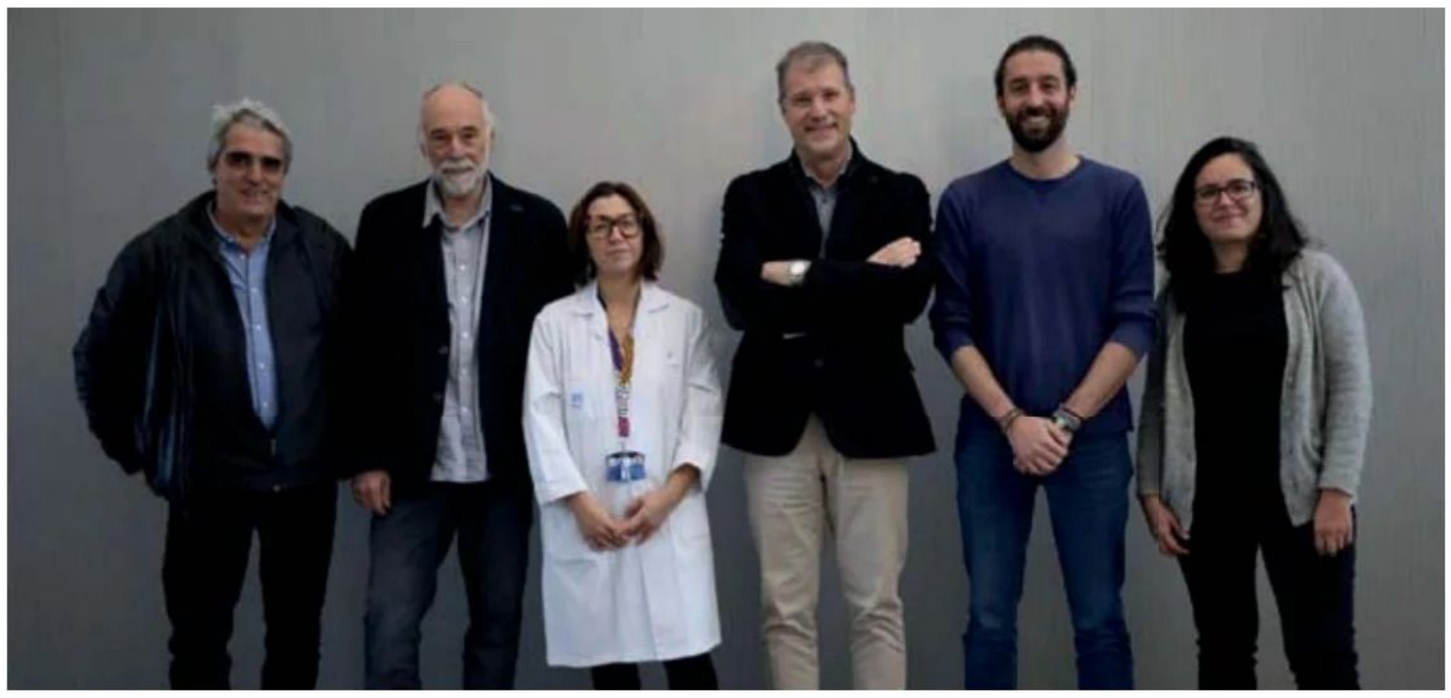
Microplásticos en Hawai

Así lucha la comunidad contra los microplásticos en Kahuku Beach, Hawái, con un ejército de voluntarios y estos 5 tamices de arena «La playa Kahuku rara vez es visitada por humanos, pero nuestra existencia es evidente en los miles de millones de piezas de microplástico que ensucian la arena que alguna vez fue hermosa», dice @instakahi. «Eliminamos alrededor de 1000 libras de microplástico y dejamos montones de hermosa arena limpia. Pero como dijimos antes, esto es sólo una ayuda temporal. Realmente necesitamos centrarnos en la fuente. Para empezar, deja de fabricar tanto plástico.» https://www.instagram.com/p/Cw0RN0KO8-9/ via @sustainablecoastlineshawaii

Descubren las neuronas de la esquizofrenia

Se trata de una clase de neuronas defectuosa en el cerebro con esquizofrenia

Es la primera vez que se puede identificar esta alteración como posible origen de los síntomas esquizofrénicos. Esto abre la puerta a buscar nuevos tratamientos dirigidos y con menos efectos secundarios para los pacientes.



La esquizofrenia es un trastorno mental grave, que afecta por lo menos a 24 millones de personas en el mundo. Se caracteriza por un conjunto de síntomas como alucinaciones, ideas delirantes, alteración de la conducta o trastornos del movimiento, pero también puede derivar en aislamiento social, pérdida de respuesta emocional y de la intensidad de la expresión.

Otra visión de la realidad. Ahora, un estudio publicado en *European Psychiatry*, y llevado a cabo investigadores del Instituto de Salud Mental del Hospital del Mar y del CIBERSAM, explica qué hay detrás de que el cerebro de estos pacientes no sea capaz de filtrar de forma correcta la información que le llega del exterior.

Así, el equipo apunta a un defecto en una línea concreta de neuronas como el origen de esta disfunción, que provoca una visión distorsionada de la realidad, hecho que deriva en los síntomas asociados.

Activadoras e inhibidoras. En el cerebro podemos encontrar dos tipos de neuronas, según su función: las neuronas activadoras y las inhibidoras. En estas últimas, en concreto en dos subtipos, es donde se ha podido ver una alteración que coincide con las zonas alteradas en las personas con esquizofrenia.

"Hemos visto que hay unas alteraciones funcionales en el cerebro con esquizofrenia compatibles con un defecto en un tipo de neurona, la función de la cual es inhibir, filtrar los estímulos. Esto puede explicar casi toda la constelación de síntomas de la patología", afirma Jesús Pujol, autor principal del trabajo.

Mapas cerebrales. La investigación ha analizado mapas funcionales del cerebro generados con resonancia magnética de 87 personas con el trastorno y los ha comparado con mapas funcionales de 137 controles sin la enfermedad. Los resultados explican cómo la distribución de las áreas que no funcionan de forma correcta en los pacientes que tienen la enfermedad coincide con la de las neuronas inhibidoras a lo largo del cerebro.

Explica casi todos los síntomas. Las neuronas con función inhibitoria, las neuronas del sistema GABA, se encuentran en todas las entradas sensoriales del cerebro, el sistema visual, el gusto, el olfativo, el auditivo y el tacto. Pero también en el sistema emocional, que gestiona las emociones, y en el área donde se desarrolla el pensamiento razonado y en la parte encargada del lenguaje.

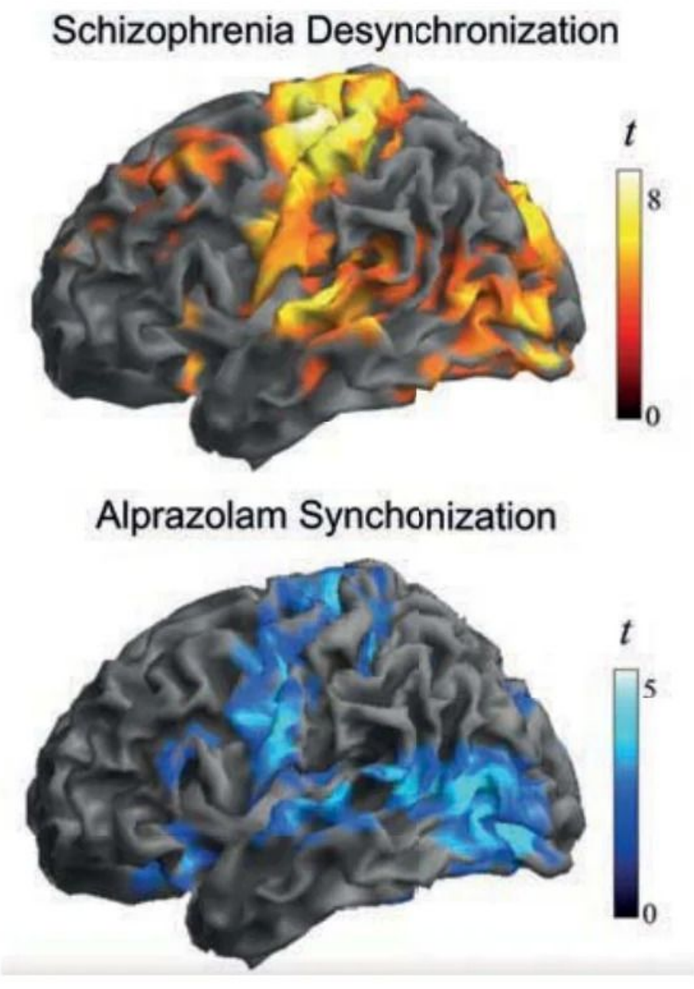
"El defecto en las neuronas inhibidoras hace que en el cerebro de las personas con esquizofrenia se produzca una distorsión de la realidad y puede explicar la mayoría de los síntomas de la enfermedad, tanto los cognitivos como los emocionales", sostiene Laura Blanco-Hinojo, autora principal del estudio.

Origen genético común. Además, estas neuronas, a pesar de tratarse de dos subtipos, tienen un origen genético común durante el desarrollo embrionario de la persona.

Se trata de la primera vez que se identifica este defecto como posible origen de la esquizofrenia, lo que abre una vía de investigación para el desarrollo de nuevos tratamientos dirigidos y centrados en la anomalía en el comportamiento de las neuronas inhibidoras.

Este estudio abre la puerta a nuevos tratamientos que puedan englobar a la totalidad de los síntomas asociados y con una baja incidencia de efectos secundarios.

Los investigadores: Jesús Pujol, Víctor Pérez, Anna Mané, Joan Deus, Gerard Martínez y Laura Blanco-Hinojo, del Instituto de Salud Mental del Hospital del Mar (Barcelona).



SUSCRÍBETE A

integral

12 números por sólo 53,55 €

www.connecorrevistas.com

SUSCRÍBETE POR TELÉFONO: 91 712 00 32 / 661 605 564
POR CORREO ELECTRÓNICO: suscripciones@connecorrevistas.com
SUSCRIPCIÓN PARA ESPAÑA: 53,55 €, EUROPA: 100,55 €, RESTO DEL MUNDO: 136,55 €
Dpto. de suscripciones. Apdo. de Correos 1051. 28108 Alcobendas, Madrid

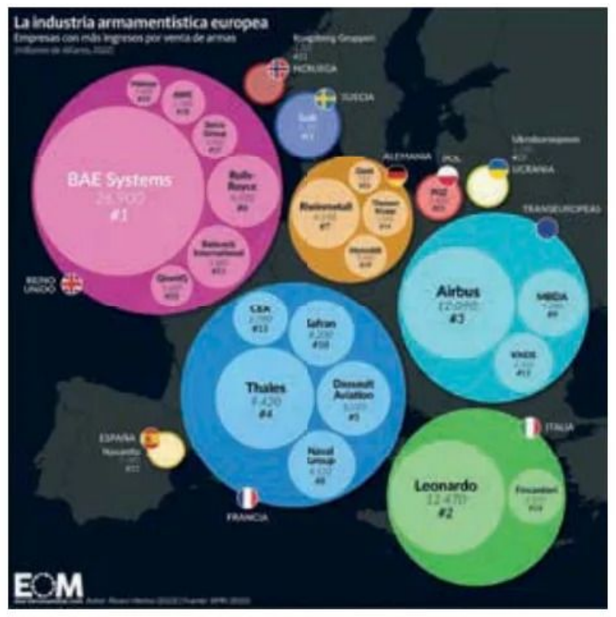
MENSAJE SOBRE LA PROTECCIÓN DE DATOS DEL SUSCRIPTOR: Según su solicitud y lo dispuesto en la Ley Orgánica de Protección de Datos, y con el objetivo de prestarle nuestro mejor servicio, KONECOR únicamente conservará sus datos con el fin de hacerle llegar información comercial sobre publicaciones, productos y promociones que puedan ser de su interés por cualquier medio, incluido el correo electrónico y/o medio equivalente. Si no desea que este tratamiento se produzca, puede ud. ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que KONECOR le reconoce dirigiéndose por escrito, junto con una fotocopia de su DNI, a nuestras oficinas: KONECOR, Dpto de suscripciones, Apartado de Correos 1051, 28108, Alcobendas, Madrid.

La guerra y las armas

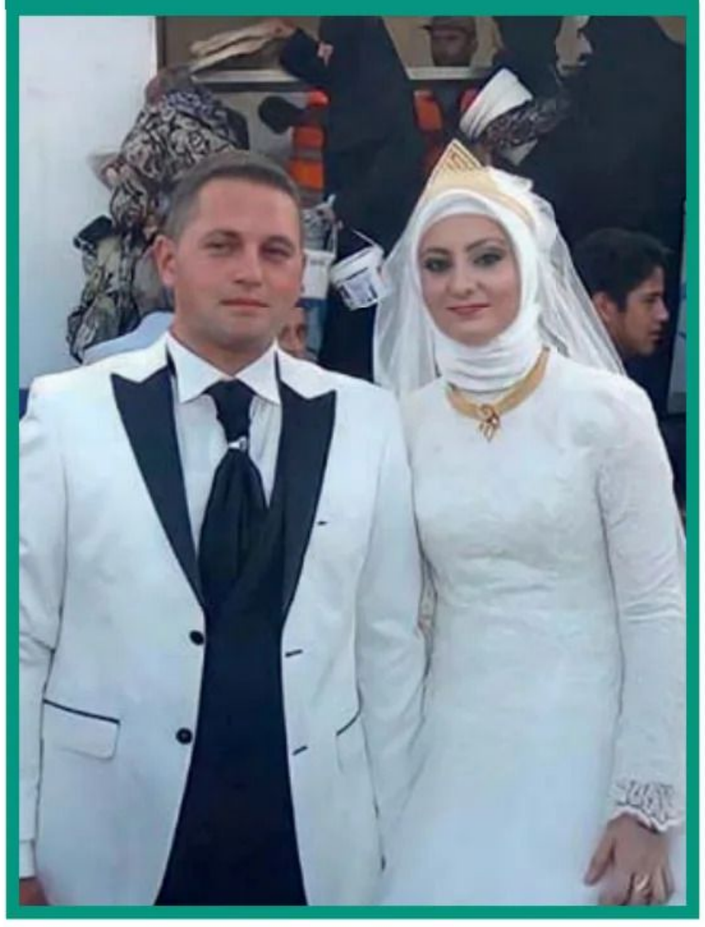
Europa es una de las grandes proveedoras de armas del mundo. Pero al mismo tiempo importa el 80% de su equipamiento militar, sobre todo de EE.UU., pero también de Israel o Turquía. Por si acaso, y para solucionar algunos problemillas con el paro en países grandes como Alemania, la Comisión Europea ha lanzado su primera Estrategia Europea de Defensa. Aseguran que es para que los Estados miembros inviertan "más, mejor, juntos y con perspectiva europea" en defensa. En el mapa se puede ver las grandes empresas europeas de armamento, aunque en realidad existen bastantes más, de tamaño pequeño. Y no armamentísticas relacionadas con guerras, muchísimas más, relacionadas con la intendencia militar.

Tierras raras. Otro reto son las materias primas críticas como las tierras raras, imprescindibles para la industria tecnológica, un terreno en el que China lleva la delantera.

Gas. En relación al problema del gas, la UE ha impulsado la transición verde porque EE.UU. no nos deja comprarlo a Rusia ni a los países del norte de África. Y en el momento de escribir estas líneas, tampoco nos vende su propio gas licuado, el que obtienen rompiendo piedras y destrozando la tierra.

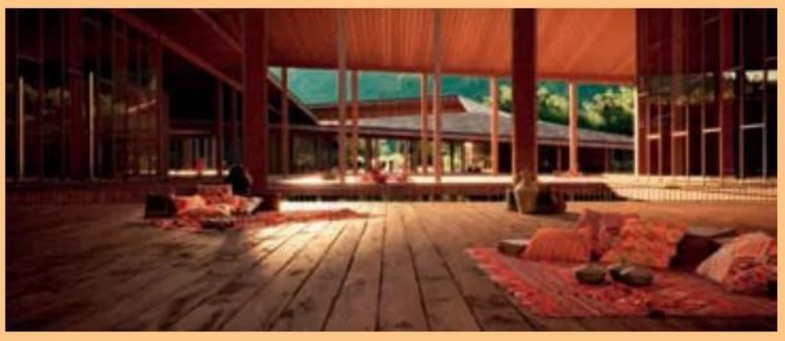


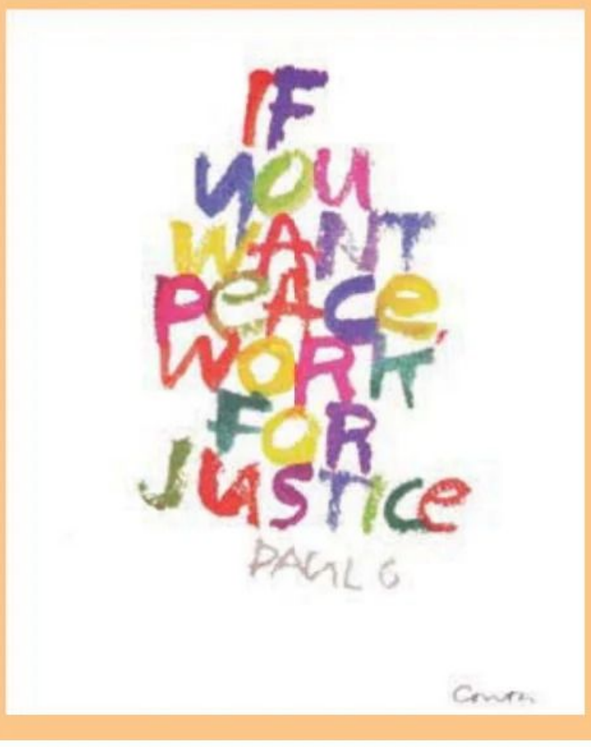
UNA BODA MUY HERMOSA
Estos novios turcos celebraron la comida de su boda con 4.000 refugiados sirios, en lugar de los invitados.



MINDFULNESS EN BHUTÁN Y CORITA KENT

Encontraréis más imágenes sobre estos dos reportajes publicados en Integral 530 en la página web: www.larevistaintegral.net





integral

NÚMEROS ANTERIORES

Nº 518

Nº 519

Nº 520

Nº 521

Nº 522

Nº 523

Nº 524

Nº 525/526

Nº 527

Nº 528

www.connecorrevistas.com

Dpto. de suscripciones • Tel. 91 712 00 32 / 661 605 564

suscripciones@connecorrevistas.com

Las 6 cosas de las que más se arrepiente la gente en su lecho de muerte

EL NUEVO LIBRO DEL DR. ENRIQUE ROJAS: «COMPRENDE TUS EMOCIONES»*

Cuando pierde la vida alguien muy cercano, uno se plantea las preguntas esenciales: de dónde venimos, a dónde vamos, qué sentido tiene la vida y un largo etcétera. El animal termina, el hombre fallece.

Nadie quiere morirse. Hoy el tema de la muerte brilla por su ausencia; en nuestra sociedad no se habla de ella. Pero no debemos perder de vista que toda filosofía nace a orillas de la muerte. Cuando muere alguien muy cercano, uno se plantea las preguntas esenciales: de dónde venimos, a dónde vamos, qué sentido tiene la vida y un largo etcétera. El animal termina, el hombre se muere.

El sentido de la vida

Hace poco di una conferencia en el Teatro Oriente de Santiago de Chile bajo el título: ¿Quién soy yo, adónde voy, con quién y qué sentido tiene la vida? Cuatro cuestiones fuertes. El pensamiento y la filosofía son una meditación sobre la vida, que uno tarda mucho en entenderla. No se puede meditar sobre la vida sin tener en cuenta la muerte.

Cuando la muerte está próxima, salta una especie de hora de la verdad y aparece una especial iluminación retrospectiva, una lucidez extraordinaria. Hablamos de un momento decisivo que sintetiza muchas cosas y se podría decir que uno hace como nunca balance existencial: haber y debe de la propia travesía y ahí se barajan partidas muy distintas.

Enfermos terminales. Las respuestas

La muerte es como un arpón clavado en la vida y que cuando se aproxima nos resistimos a creer que vaya a suceder. En distintos estudios y trabajos de investigación realizados por médicos y enfermeras que atienden las llamadas unidades de cuidados paliativos o médicos dedicados al cáncer y que su profesión se mueve alrededor de enfermos terminales, se ofrece un abanico de respuestas que son interesantes y nos invitan a una reflexión.

Esas son las seis cosas, de más a menos importancia, según las estadísticas:

1. Trabajar demasiado

Son muchos los que se arrepienten de haber trabajado demasiado. De haber pasado la vida con una sobrecarga excesiva profesional o dicho de una forma más rotunda: haber vivido para trabajar. Y esos instantes estelares uno siente que la vida personal ha sido descompensada por ello. Amor y trabajo conjugan el verbo ser feliz. Y además tienen un puesto clave: la cultura, la amistad y las aficiones.

2. Sufrir por cosas que no merecían la pena

Hay también bastante consenso en esta segunda queja: haber sufrido mucho por cosas y problemas de la vida que realmente no eran tan importantes. Es decir, no haber sabido relativizar, quitarles importancia a esos hechos y tener una visión más larga de las circunstancias vividas en ese momento.

Esto se podría resumir del siguiente modo: es sabiduría y equilibrio psicológico saber darles a las cosas que nos

pasan la importancia que realmente tienen. Esto es justeza de juicio, saber valorar los acontecimientos que nos suceden de forma más ecuánime. En una palabra, ha faltado perspectiva y capacidad para desdramatizar.

3. No haber disfrutado la vida

Otra queja que asoma es no haber sabido disfrutar más de la vida. Y esto tiene un amplio espectro: desde no haber sido capaz de captar y gozar de cosas y experiencias de la vida ordinaria, en una especie de *carpe diem* (aprovecha el momento), pasando por no haber planificado el tiempo libre para uno y buscar cosas que produzcan satisfacción, alegría, disfrute.

Saber descansar es también un arte. Y saber organizarse para dar con lo que a uno más le relaja en su tiempo libre, que es una forma de retratarse, de priorizar.

4. Poco tiempo con la familia

No haber dedicado más tiempo a la familia. Hoy lo vemos esto con bastante frecuencia. De hecho, existe hoy una figura que es la del padre ausente, que en la actualidad tiene bastante relieve: es el padre que casi no ha tenido influencia en la educación y formación de sus hijos, porque el trabajo le ha absorbido la gran mayoría de su tiempo y no ha tenido una presencia psicológica con ellos.

Su papel fundamental ha sido la de traer dinero a casa, siendo esto algo muy importante para el sustento económico de la familia, pero que no ha sabido implicarse en esos otros campos familiares. Y en casos extremos, es lo que se llama en inglés "workaholic" o adicto al trabajo. Hay muchas profesiones en las que, si no se anda con cuidado, terminan en esto.

Se da en mucha menor medida en las madres, que hasta ahora han sido la piedra básica de la familia y las verdaderas formadoras de los hijos. Este lamento suena fuerte, pero tiene muchos visos de ser una verdad estadística, pues se da en muchos casos.

La vida es un arte y es clave saber armonizar bien las diferentes piezas de la vida personal: buena ecuación entre trabajo, presencia familiar y participación en la formación de los hijos y saberles enseñar los principales resortes de la existencia.

5. No hacer lo que uno quiere

Otros han dicho: ojalá hubiera tenido el coraje de hacer lo que realmente quería hacer y no lo que los demás esperaban de mí. En el fondo esto tiene mucho que ver con atreverse a ser uno mismo. Sacar su personalidad, su estilo de vida... En una palabra, esto se refiere a una mezcla de naturalidad y, a la vez, tener una forma de ser bien montada y mostrarla así ante los demás, sin buscar la aprobación de otros.

6. Espiritualidad poco sólida

Finalmente, otros han lamentado no haber sabido tener una espiritualidad más sólida, que les diera respuesta a los grandes interrogantes de la vida. Las personas que no han tenido unas creencias trascendentes reconocen en esos instantes finales que esto ha sido un fallo, que ha limitado mucho su forma de entender la existencia.

En la infancia, crece; en la adolescencia, aprende; en la juventud, descubre los grandes argumentos de la vida; en la madurez, saca lo mejor de ti mismo; en la vejez, perdona; y en la agonía, abandónate en Dios.

* **Enrique Rojas** es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio, junto a muchos otros galardones.

De su último libro, *Comprende tus emociones*, encontraréis un reportaje completo en la revista *Integral Psicologías 1* de este mes.

Calificadas como el "talón de Aquiles" de la transición energética:

Qué son las "Tierras raras"

De la misma forma que a la localidad manchega de Puertollano se la conoce coloquialmente como "la ciudad de las dos mentiras", en alusión a que ni tiene puerto ni es llana, podríamos decir que el conjunto de elementos de la tabla periódica agrupados bajo la denominación genérica de "tierras raras" tampoco cuenta con un nombre muy adecuado.

Especialmente durante la última década, este grupo de elementos ha sido objeto de gran atención y debate debido su inclusión en el listado elaborado (y actualizado anualmente) por la Comisión Europea de materias primas críticas y estratégicas.

En este artículo se exponen, brevemente, sus principales características y la relación entre su carácter estratégico y el papel que desempeñan en la deseada transición hacia fuentes de energía bajas en carbono.

No son tierras, tampoco son raras

Se denomina "tierras raras" a un conjunto de 17 metales de transición que engloban al escandio, al itrio y a la serie de los lantánidos (lantano, cerio, praseodimio, neodimio, prometio, samario, europio, gadolinio, terbio, disprosio, holmio, erbio, tulio, iterbio y lutecio).

Aunque más tarde nos ocuparemos de su modo de ocurrencia en la naturaleza, podemos adelantar que no se trata, en modo alguno, de tierras: no es otra cosa que una herencia de la química antigua, en la que los óxidos metálicos eran denominados "tierras". Lo que conocemos de manera informal como "tierra" sería el suelo, que es un producto de la alteración de las rocas, rico en silicatos de aluminio, que no guardan relación alguna con los lantánidos.

De igual forma, no se trata de sustancias raras. Sin ir más lejos, el cerio o el itrio ocupan las posiciones 25 y 30, respectivamente, de abundancia en masa en la corteza terrestre. Esto quiere decir, ni más ni menos, que son más abundantes que otros metales de uso más común, como pueden ser el estaño o el mercurio.

Lo que sí es cierto es que las tierras raras aparecen muy dispersas en la corteza terrestre, generalmente en bajas concentraciones, y que solamente resultan explotables en lugares concretos, muy enriquecidos en estos metales.

La monacita es un mineral que alberga metales como el neodimio, un potente imán que se emplea en aerogeneradores.

La gran protagonista: la monacita

En la actualidad se conoce la existencia de 270 minerales que contienen en su composición alguno de los elementos que forman el grupo de las tierras raras.

En las minas de los elementos de este grupo, son frecuentes los carbonatos (como bastnasita y parisita), pero el más común de todos es un fosfato denominado "monacita" que contiene hasta un 70 % en peso de óxidos de tierras raras, siendo mayoritarios el cerio, el lantano y el neodimio.

La monacita es un mineral muy apreciado por los geoquímicos, ya que

también contiene torio, que permite realizar dataciones cronológicas. Es un mineral duro, ultraestable desde el punto de vista químico y también muy denso, por lo que no es difícil encontrarlo en arenas de playas o en los cauces de ríos y concentrarlo con ayuda de una batea.

El 95% de su producción está en China

¿Por qué existe una percepción de las tierras raras como "metales verdes"? A pesar de que sus aplicaciones industriales son múltiples (industria cerámica, del vidrio, catalizadores...), la más importante de todas es la producción de imanes permanentes que sean capaces de generar campos magnéticos intensos y que son necesarios en la fabricación de aerogeneradores y de vehículos eléctricos.

En el caso de los imanes, cobra especial protagonismo el neodimio. El imán permanente más potente que existe está constituido por una aleación de este metal con hierro y boro.

Teniendo en cuenta lo anterior, el desarrollo a gran escala del vehículo eléctrico y el aprovechamiento de la energía eólica se encuentran seriamente condicionados a la disponibilidad de tierras raras (entre otras materias primas minerales). La realidad es que aproximadamente un 95 % de su producción está bajo el control de China, lo que prácticamente constituye, en términos comerciales, un monopolio.

China cuenta con la mayor mina del mundo (Bayan Obo, cerca de la frontera con Mongolia) y adquiere la práctica totalidad de la producción africana. De una forma simple y con muchos matices, la transición verde significará pasar de depender del petróleo y del gas (mercados en los que hay una razonable variedad de suministradores) a depender de las tierras raras (que solamente exporta China).

Posibilidades en Europa y España

En España, los recursos propios de petróleo y gas son casi inexistentes. La pregunta es: ¿disponemos de tierras raras, en España o en Europa?

Felizmente, la respuesta es afirmativa. El lector interesado podrá encontrar abundante información en la bibliografía especializada. Basta con echar un vistazo a los mapas geoquímicos que elaboran los servicios geológicos de los países miembros de la UE para darse cuenta que hay bastantes posibilidades.

Ahora bien, ¿apostará decididamente la UE por explotar recursos propios, con las debidas garantías ambientales, para evitar la dependencia de terceros países en cuanto al suministro de tierras raras? ¿Sabremos aprovechar esta oportunidad que nos brinda la madre naturaleza para ser autosuficientes? Sólo el paso del tiempo permitirá responder a estas preguntas clave.

Agradecimientos: Rodrígo Álvarez García, Almudena Ordóñez Alonso e Isidro Diego Álvarez (prospección, investigación y explotación de minerales. Universidad de Oviedo).

Para no tener Alzheimer:

La «reserva cognitiva»

El interés por la «reserva cognitiva» surgió a finales de la década de 1980 a raíz de un revelador estudio: los científicos analizaron los cerebros de un grupo de personas y encontraron cambios propios de haber padecido Alzheimer avanzado. Sin embargo, en vida, estos individuos no mostraban ningún síntoma de la enfermedad. ¿Por qué?

REDACCIÓN DE INTEGRAL

¿Disponemos de suficiente reserva cognitiva?

Porque tenían «una reserva cognitiva lo suficientemente grande como para compensar el daño y continuar funcionando como de costumbre». Así lo ha publicado el *Harvard Health*, de la Escuela de Medicina de Harvard, en *What is cognitive reserve?*

Otras investigaciones han demostrado que las personas con una mayor reserva cognitiva pueden evitar con más eficiencia los síntomas de los cambios cerebrales degenerativos asociados con la demencia u otras enfermedades cerebrales, como el Parkinson, la esclerosis múltiple o un accidente cerebrovascular. Por tanto, ¿podemos construir una «reserva cognitiva» sólida para fortalecer las redes del cerebro?.

En investigación

El doctor Vázquez Marrufo, catedrático del departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Sevilla, la reserva cognitiva «nos protege contra las lesiones que se van produciendo en el cerebro. En parte, es la capacidad de nuestro cerebro para improvisar y encontrar formas alternativas de hacer un trabajo».

Vázquez explica que el cerebro posee mecanismos de plasticidad, basados en factores genéticos, que permiten que haya una compensación cuando sufrimos, por ejemplo, una lesión o un traumatismo. A eso se le llama reserva cerebral y está más relacionada con la capacidad del cerebro para generar nuevas neuronas, con la fortaleza de la sinapsis, con «el hardware del cerebro», con su estructura.

Por su parte, la reserva cognitiva es la que se va acumulando a través de nuestras actividades diarias y tiene más que ver con la actividad cognitiva que se ha desarrollado desde que se nace.

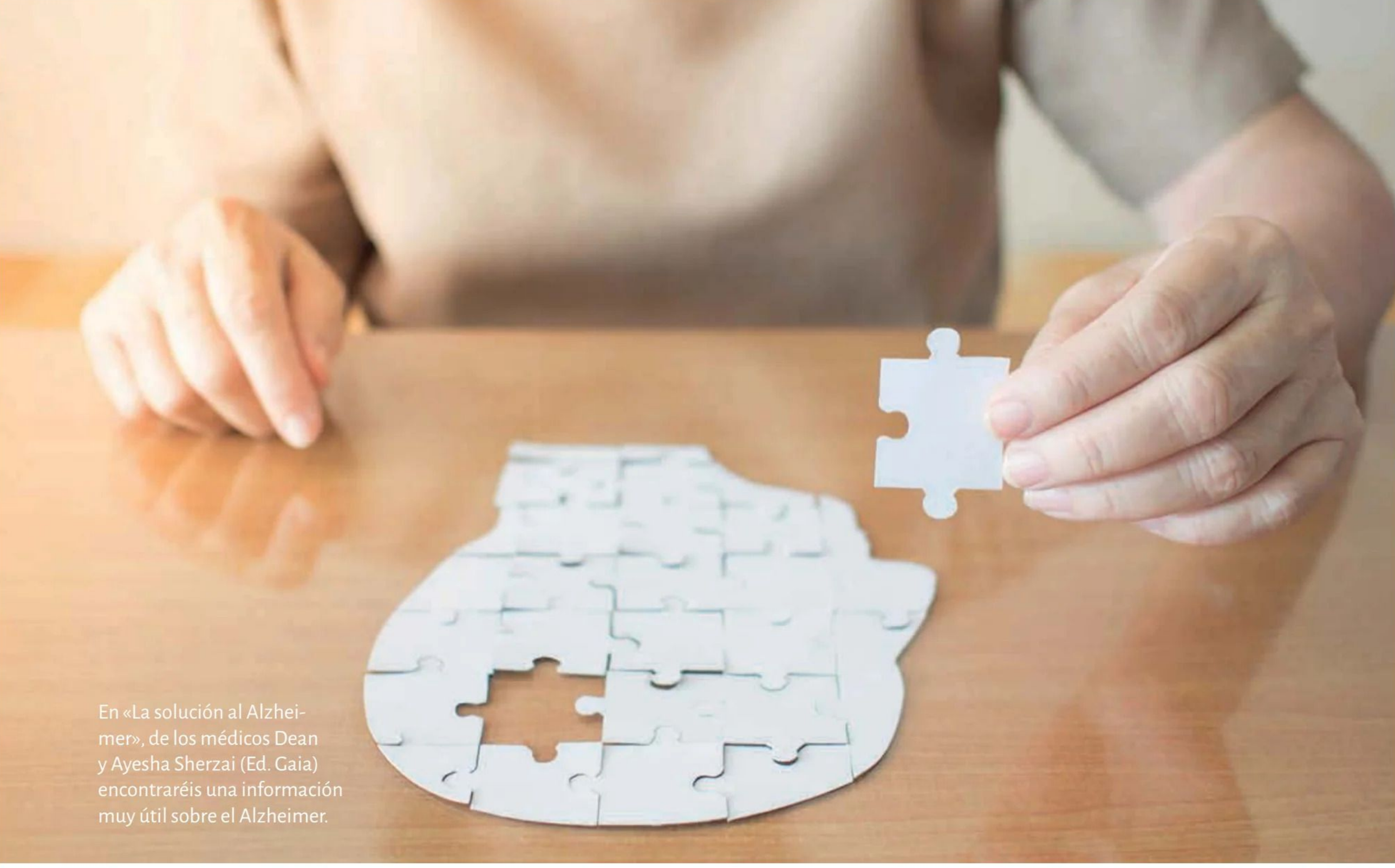
Hacer ejercicio evita que el cerebro encoja

De esa forma, una combinación de lo que tengas en tu reserva cerebral y en tu reserva cognitiva determinará cómo el cerebro se enfrentará a las lesiones o a las enfermedades neurodegenerativas. Hoy se sabe también que «para un mismo daño cerebral en dos pacientes con igual reserva cerebral, el paciente con mayor reserva cognitiva podrá tolerar mejor el daño y ralentizar las manifestaciones clínicas».

Dicho de otra manera, la reserva cognitiva designa el conjunto de recursos (cognitivos) que una persona logra adquirir en el transcurso de su vida, y que confieren protección frente al envejecimiento y la lesión cerebral.

Reserva cerebral pasiva y activa

En el libro *Cognitive Reserve: Theory and Applications*, Yaakov Stern, profe-



En «La solución al Alzheimer», de los médicos Dean y Ayesha Sherzai (Ed. Gaia) encontraréis una información muy útil sobre el Alzheimer.

sor de Neuropsicología de la Universidad de Columbia, señala que la reserva cerebral es un ejemplo de lo que se podría llamar un «modelo de reserva pasivo», que se deriva del tamaño del cerebro o el volumen neuronal».

En contraste, el modelo de reserva cognitiva sugiere que el cerebro activamente trata de sobrellevar el daño cerebral por medio del uso de enfoques de procesamiento cognitivo preexistentes o reclutando enfoques compensatorios.

Este neurocientífico, que ha estudiado la reserva cognitiva durante décadas, busca entender por qué algunas personas muestran más déficit cognitivo que otras, «teniendo el mismo grado de patología cerebral».

«Mi propia investigación, y la de otros especialistas, demuestra que las experiencias vitales, como los logros educativos o laborales, pueden proporcionar una reserva contra la patología cerebral, lo que permite que algunas personas se mantengan funcionales más tiempo que otras».

En el libro, Stern plantea que la variabilidad individual en la reserva cognitiva puede originarse en diferencias innatas o genéticas... o en las experiencias de vida.

El Estudio de las Monjas

En 1986, un joven epidemiólogo llamado David Snowdon se acercó a las monjas de un convento en Minnesota para llevar a cabo un estudio que buscaba examinar los misterios del envejecimiento y el Alzheimer.

El estudio, que se extendió durante varios años, es considerado uno de los esfuerzos más innovadores para comprender la enfermedad y pasó a la historia como *Nun Study*, el Estudio de las Monjas. Participaron casi 700 religiosas, a quienes se les hicieron pruebas cognitivas y de memoria cada año.

«La Hermana Mary, el estándar de oro para el Estudio de las Monjas, fue una mujer notable que tuvo un alto resultado en las pruebas cognitivas antes de su muerte a los 101 años de edad. Lo que es más notable es que mantuvo ese nivel alto a pesar de tener abundantes ovillos neurofibrilares y placas seniles, las lesiones clásicas de la enfermedad de Alzheimer», escribió el doctor Snowdon en una publicación de la Sociedad Gerontológica de Estados Unidos.

El estudio tuvo un momento crucial cuando el equipo de investigadores encontró un archivador lleno de diarios escritos por las hermanas cuando ingresaron a la orden, según el documental de la BBC *Ageing with Grace*:

«El equipo descubrió que aquellas hermanas que usaban oraciones e ideas más complejas tuvieron menos probabilidades de desarrollar Alzheimer. De hecho, no lo desarrollaron». A medida que morían, se analizó el cerebro de cada hermana para obtener más información y estas muestras ahora se almacenan en la Universidad de Minnesota.

La educación y el entretenimiento

En 2017, otro estudio internacional, en este caso de la revista *The Lancet* sobre la prevención y el cuidado de la demencia, halló que las personas que siguen aprendiendo o formándose durante toda la vida tienen una mayor probabilidad de desarrollar las deseadas reservas cognitivas adicionales.

A cualquier edad, tener una actividad diaria cognitiva, como leer, desarrollar una página web, hacer un blog, puede ser positiva a la hora de enfrentar los posibles deterioros cognitivos que provoque la enfermedad.

¡Cuidemos la reserva cognitiva!

Tres consejos para prevenir la enfermedad de Alzheimer

Hoy se sabe que el 40 % de los casos de Alzheimer podrían evitarse con algunas medidas preventivas adaptadas y tomando en cuenta factores de riesgo. Presentamos tres consejos para prevenir esta enfermedad.

La principal enfermedad neurodegenerativa en Europa

Este daño cerebral progresivo que conduce a la muerte de las neuronas, la enfermedad de Alzheimer se caracteriza por una pérdida progresiva de la memoria, así como de algunas funciones intelectuales , lo que tiene numerosas repercusiones en la vida cotidiana y la independencia.

Afecta a menos de 1 de cada 100 personas antes de los 70 años y su prevalencia aumenta mecánicamente con la edad. Así, 1 de cada 25 personas de entre 70 y 79 años está afectada por la enfermedad de Alzheimer; 1 de cada 5 de entre 80 y 89 años y 1 persona de cada 3 a partir de los 90 años. La enfermedad de Alzheimer afecta a casi 4 millones de personas en Europa.

La proteína amiloide

Aunque aún no se han determinado los mecanismos precisos de aparición de la enfermedad de Alzheimer, los científicos coinciden en que está relacionada con la acumulación en el cerebro de ciertas proteínas (amiloides y tau), normalmente solubles y eliminadas por el organismo. Al acumularse, forman unas "placas" alrededor de las neuronas, perturbando su funcionamiento y posteriormente causando su muerte.

Por tanto, la clave para prevenir la enfermedad de Alzheimer es garantizar un cerebro sano y estimular la producción de nuevas neuronas que sustituyan a las perdidas con el paso de los años. La idea es principalmente conservar, o incluso aumentar, su reserva cognitiva y su reserva cerebral.

Primera acción preventiva del Alzheimer: la actividad física

Para prevenir la enfermedad de Alzheimer, la actividad física es primordial. La práctica de una actividad física regular permite estimular la circulación sanguínea, especialmente en el cerebro, lo que permite mantener los órganos sanos.

Además favorece la producción de endorfinas, que actúan sobre el estado de ánimo, y de dopamina, que también actúa sobre el estado de ánimo, pero también para aliviar el estrés y ayuda a mantener un sueño de calidad. Tanto el equilibrio mental como el sueño son fundamentales de prevención de la enfermedad de Alzheimer.

Y con razón: durante las fases del sueño es cuando el cerebro evacúa eficazmente las proteínas amiloides y tau. Por eso el sueño es indispensable para prevenir el Alzheimer. Por

último, unos estudios recientes han demostrado que 30 minutos diarios de ejercicio físico intenso estimulan la formación de nuevas neuronas. El deporte permite conservar nuestra reserva cerebral.

Conservar las reservas cognitiva y cerebral. Estimular el cerebro

Con la edad, el cerebro evacua cada vez con menos facilidad las proteínas amiloide y tau, lo que en última instancia genera la muerte de las neuronas. Una de las soluciones para prevenir la enfermedad de Alzheimer es estimular el cerebro: cuanto mayor sea la reserva cerebral más se retrasa la aparición de los síntomas de la demencia.

Unos estudios han demostrado que un bajo nivel de educación y estimulación cognitiva a lo largo de la vida es uno de los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer sobre los que se puede actuar más eficazmente.

También se ha demostrado que la actividad intelectual, las interacciones sociales y profesionales, la actividad física, las actividades artísticas, el multilingüismo, la práctica de un instrumento de música y la fluidez lectora afectan a la reserva cognitiva y cerebral, y protegen contra el riesgo de demencia. Las personas que realizan estas actividades experimentan un retraso significativo en la aparición de los síntomas.

Por tanto, una de las acciones preventivas de Alzheimer es estimular el cerebro permanentemente, aprendiendo a lo largo de toda la vida.

Para prevenir la enfermedad de Alzheimer, en resumen, hay que dejar el smartphone, abrirlos libros, volver a la escuela y hacer música. Un programa que no es la más dolorosa de las terapias...

Alimentos para el cerebro contra el Alzheimer

Una alimentación rica en ácidos grasos omega 3 es indispensable para conservar un cerebro sano y prevenir los trastornos mentales como la depresión o el estrés, o los factores de riesgo de la enfermedad de Alzheimer, una dieta de estilo mediterráneo de tipo 'plant based' (vegetariana) permite también prevenir la aparición de la enfermedad.

¿Por qué? Porque se trata de una dieta rica en ácidos grasos omega 3, pero también en antioxidantes, en vitamina C, en vitamina E, en vitamina B2 y en vitamina B6, que contribuyen a reducir el cansancio y a un funcionamiento psicológico normal.

Las plantas medicinales

Además, ahora mismo ya se está evaluando el potencial de ciertas plantas para ayudar a combatir la enfermedad de Alzheimer y cuidar el cerebro. Por ejemplo, según un estudio experimental californiano, la cúrcuma destruye las "placas" de proteínas amiloides en el cerebro e impide su formación.

Otro estudio ha evaluado por su parte el potencial de la hierba del tigre (*Centella asiática*, también conocida como gotu kola) para mejorar los déficits conductuales asociados a la enfermedad de Alzheimer.

Por último, unos investigadores están estudiando los efectos de la huperzina, principio activo de la *Huperzia serrata*, o "licopodio chino", una planta utilizada en la medicina tradicional china para tratar los trastornos de la memoria. Se cree que la huperzina inhibe la producción de acetilcolinesterasa. Esta enzima provoca la degradación de la acetilcolina, que a su vez favorece la memoria y las funciones cognitivas.

En resumen, para prevenir la enfermedad de Alzheimer, conviene en primer lugar practicar una actividad física regular, preservar el sueño, estimular las capacidades cognitivas y cuidar la alimentación. Como vemos, el ejercicio, las plantas y vitaminas son buenos apoyos en este caso.

Cesta ecológica

Los productos que aparecen este mes han sido seleccionados por el equipo de la revista Integral de entre todas las informaciones que recibimos. Si se trata de noticias de empresa, al final de cada texto se indica con la palabra «Remitido».

Las tisanas del yogui

El yogui Bhajan fundó en 1984 esta empresa con la idea de dar a conocer en Occidente una excelente tisana ayurvédica, a base de canela, cardamomo, jengibre, clavo de olor y pimienta negra. El resultado fue muy original para la época y todavía hoy podemos deleitarnos con esta decocción de plantas.

Con el paso de los años han ido lanzando infinidad de tisanas, muchas de ellas con regaliz o hibisco, y en los últimos años incluso se han atrevido con el té, del cual mostramos estas dos, el Té verde Matcha Limón, con marcha, lima y hierba limón, y el Chai verde, con té verde (20%), canela, jengibre, hierbabuena, cardamomo, clavo de olor, pimienta negra y aceite de canela.

Los ingredientes son todos ecológicos, las bolsitas están hechas de papel blanqueado sin cloro. Y recomiendan la «respiración de fuego», que divulgan los sikhs, y sobre la que podéis encontrar más información en su web: www.yogitea.com

Para lavar, Natulim

Dicen: «somos David y Lluís, dos jóvenes apasionados por el medio ambiente y la innovación, que sueñan con cambiar la manera de lavar la ropa a una mucho más sostenible». El detergente no viene de lejos, entre Torrejón de Ardoz (Madrid) y Arenys de Munt (Barcelona), y si miramos las etiquetas, ya lo están vendiendo en todo el mundo. Sus campañas de promoción son muy buenas: divertidas, convincentes, prácticas... invitan a probarlo. Y es entonces cuando descubres, con los amigos y amigas, que van la mar de bien (detergente a tiras para la lavadora, lavavajillas (que va de maravilla), quitamanchas...). Que te sale más barato y mejor para tu ropa, tu salud y para el medio ambiente, ya que no lleva ninguno de los aditivos nocivos que llevan otros. Vegano, libre de crueldad... ¿Qué más se puede pedir, si además te lo envían gratis a casa con los de Correos? Si no se pasan con el marketing, el mundo es suyo.

Leemos: «No tienes que sacrificar el poder de limpieza por querer lavar de forma más sostenible. Con Natulim tienes la misma potencia que cualquier detergente líquido o en polvo de primeras marcas. Lo confirman más de 6.000 clientes en nuestras reseñas.

Envase. Puedes reciclarlo en el cartón o compostarlo, y se deshace en unos 3 meses, dependiendo del entorno. Esto es mucho mejor que el plástico, que puede tardar hasta 800 años en descomponerse.

Sobre el suavizante: ¿Sabías que el suavizante no solo es contaminante, sino que además desgasta tu ropa?

Natulim contiene ingredientes adicionales que dejan la ropa suave sin dañarla. Ahórrate el dinero (y la botella) de suavizante! Y paga solo 0,24 € el lavado (frente a los 0,40 del detergente convencional más suavizante.»

Los colirios y la eufrasia

Para cuidar los ojos y la vista. Ahora que hay colirios para todo, bien vale la pena recomendar una planta como la eufrasia *(Euphrasia officinalis)*, que es todavía relativamente fácil de encontrar, y de calidad, en las herboristerías. Se hace la infusión y se aplica con las minibañeritas para ojos que venden en las farmacias.

La eufrasia no puede eliminar una infección en los ojos, como sí que hacen (relativamente, y al cabo de bastante tiempo y engorro) algunas pomadas de farmacia (que llevan antibiótico y algunas, hasta cortisona). Pero es toda una invitación a mantener unas buenas normas de higiene ocular (no frotarse los ojos con las manos, por ejemplo) y utilizarla hasta como colirio, ahora que ya la hay en botecitos similares («Agua de eufrasia»). Ideal para las personas que han de estar muchas horas ante las pantallas.

En cuanto a las toallitas (utilizadas con mucha mesura, naturalmente) van muy bien las de la marca Blefarix (Viñas) que Optiben (Cinfa); las primeras están mucho más humedecidas.

Corpore Sano estrena botellas de plástico reciclado

Envases sin plástico virgen que promueven la economía circular. Los laboratorios de cosmética natural y bio *Corpore Sano* han elegido el PET 100% reciclado para sus envases. Así, esta firma se mueve en el camino hacia la sostenibilidad de sus productos, que implica una drástica reducción de los residuos generados y unas emisiones de CO2 mucho más reducidas en cada uno de sus productos. El uso de botellas reutilizadas es una realidad que empezó a implantarse en las nuevas fabricaciones de cosméticos en el último trimestre de 2023. El tipo de plástico. Los productos con nuevo envase incorporan un icono "100% Recycled PET", que indica que la botella no usa plástico virgen sino reciclado. El PET 100% reciclado es un material igual de resistente y eficaz que el PET virgen. Cuenta con las mismas propiedades que el PET virgen, pero con notables ventajas: desde una reducción directa de CO2 en la producción de la botella hasta la reutilización del material de forma indefinida, pasando por el ahorro de plástico virgen para el Medio Ambiente *(remitido).*

Partysmart

«¿Alguna vez has deseado tener una fórmula mágica para recuperarte después de una noche de fiesta? PartySmart es la respuesta que estabas buscando. Devuelve la diversión a tus celebraciones sin tener que preocuparte por cómo te sentirás al día siguiente.» Contiene: • Andrographis *(Andrographis paniculata),* que ayuda a mantener las funciones hepáticas saludables. • Achicoria (*Chichorium intybus):* ayuda a estimular el hígado para una mejor producción de bilis. • Uvas: previene la acumulación de acetaldehído en el cuerpo. • Amla *(Phyllanthus emblica):* defensa natural contra los radicales libres.

Lo hacen los de la empresa Himalaya, una marca de origen indio con centenares de buenos productos, entre ellos unos excelentes dentífricos.

Daniel Goleman, «Óptimo»:

Rendimiento, empatía e inteligencia emocional

En su bestseller *Inteligencia emocional*, el psicólogo y periodista Daniel Goleman revolucionó hace casi 30 años la manera en que concebimos la inteligencia. Presentamos un resumen de la entrevista mantenida por videoconferencia con el célebre autor de «Inteligencia emocional», por cortesía de Editorial Kairós, con motivo de la reciente publicación de su último libro, «Óptimo».

ENTREVISTA: REDACCIÓN DE INTEGRAL,
CON LA COLABORACIÓN DE LA DRA. CARME GARCÍA GOMILA (MÉDICA PSICOANALISTA)

Gracias al éxito de su libro *Inteligencia emocional* (1995), dio a conocer este concepto, formulado por primera vez un poco antes por otros investigadores. Ahora muestra métodos prácticos para utilizar estos recursos internos y alcanzar un estado óptimo de alto rendimiento y satisfacción.

Existen momentos en los que alcanzamos el máximo provecho: un deportista juega un perfecto partido, una empresa tiene un trimestre con ganancias únicas... pero estos momentos suelen ser esquivos, y por cada día asombroso, podemos tener cien días normales o insatisfactorios.

En las empresas

En *Óptimo*, Daniel Goleman y Cary Cherniss* revelan cómo la inteligencia emocional puede ayudarnos a tener un gran día, todos los días. Explican cómo establecer el objetivo, realista y alcanzable, de sentirse satisfecho trabajando de manera constante en un nivel óptimo.

Basados en la investigación sobre cómo cientos de personas construyen la arquitectura interna de un buen día productivo, los autores describen cómo se siente un estado óptimo y muestran cómo la inteligencia emocional es la clave para nuestro mejor rendimiento personal o laboral.

El malestar y estrés laboral en el que vive gran parte de la población es el motivo que ha llevado a Daniel Goleman, el padre de la inteligencia emocional, a trabajar en este nuevo libro, en el que nos explica cómo aplicarla en el trabajo, incluso en los entornos más tóxicos.

Como sabéis, se trata del reverso de la inteligencia cognitiva: memoria, atención, lenguaje, datos..., que antaño era la única que se tenía en cuenta.

La inteligencia emocional se convertiría para Goleman en la gran vocación a la que ha dedicado su vida profesional desde entonces. Escribe libros, da conferencias alrededor del mundo y organiza cursos *online* sobre el tema.

—¿Cómo define ese "estado óptimo" del que habla en el libro?

—Mi definición de "óptimo" se basa en una muy buena investigación realizada en la Escuela de Negocios de Harvard, donde pidieron a cientos de hombres y mujeres que llevaran un diario en el que anotasen cada día qué les sucedía, cómo se sentían y cuál era su nivel de productividad y creatividad.

Y el día óptimo resultó ser aquel en el que las personas se sentían muy comprometidas con lo que estaban haciendo, eran altamente productivas, bastante creativas encontrando soluciones para cualquier problema que surgiese ese día y conseguían pequeñas victorias en pos de una meta mayor.

En días así se sentían bien, felices y muy conectados con las personas con las que trabajaban. Esos son algunos de los elementos clave de un día óptimo.

—¿Qué tiene que ver la inteligencia emocional con ese estado óptimo?

—La mayor revelación de ese estudio es que los días que las personas subjetivamente describían como buenos coincidían con los días buenos según las medidas que usan las empresas y las organizaciones.

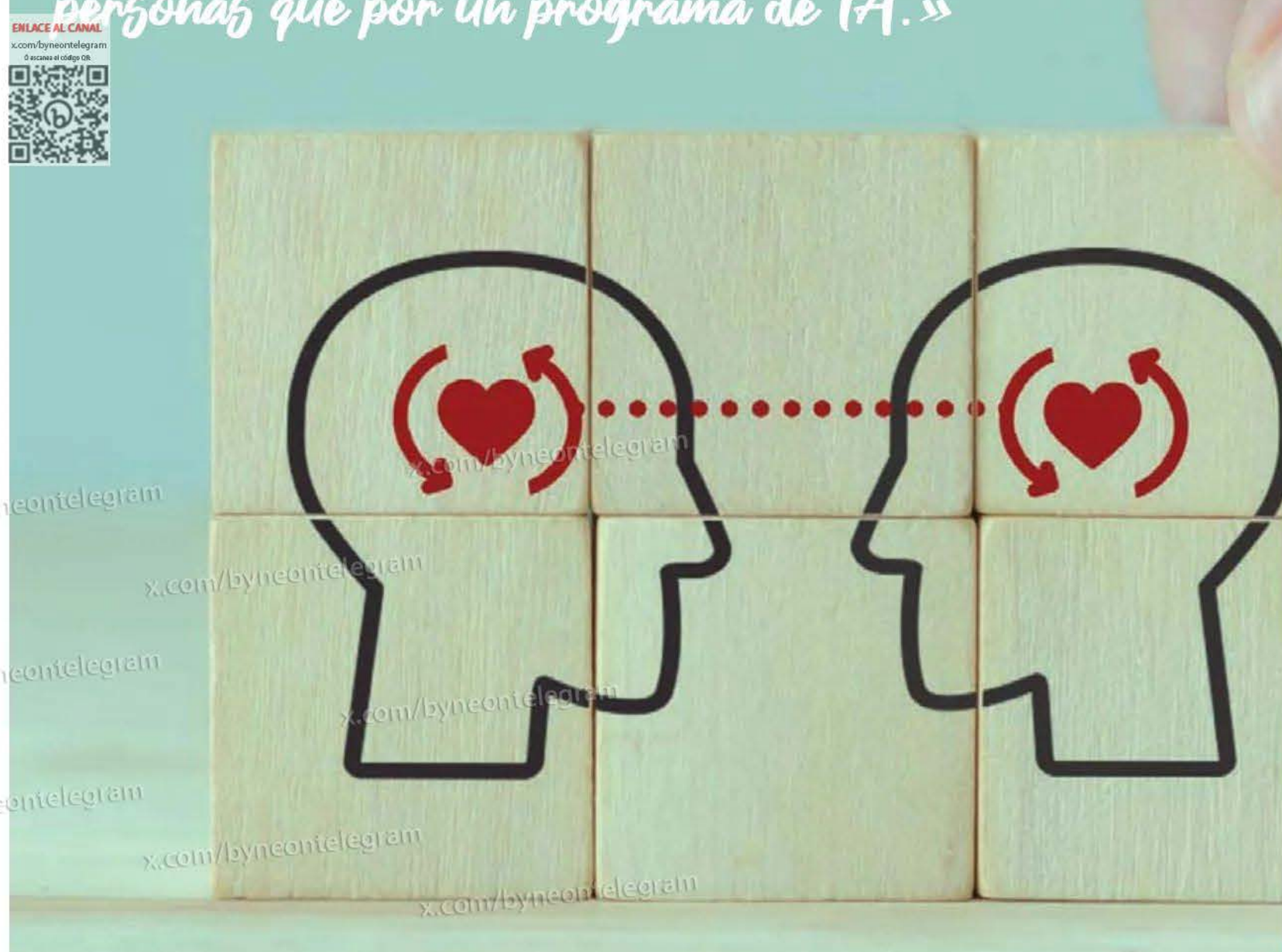
En otras palabras, cuando las empresas miran a las personas, lo hacen a través de una lente diferente, pero miran lo mismo. Y resulta que la inteligencia emocional se correlaciona con esas medidas.

Cuando escribí mi primer libro sobre inteligencia emocional en 1995, había muy poca investigación, era un concepto muy nuevo. Pero ahora mi coautor, Cary Cherniss y yo, que hemos sido copresidentes del Consorcio para la Investigación de la Inteligencia Emocional, hemos recopilado datos y hay muy buenas medidas de cómo la inteligencia emocional contribuye a ese día óptimo.

—¿Que intentemos rendir al máximo no es el gran logro del capitalismo tardío, que nos autoexplotemos, con la promesa de que así seremos más felices?

—Ese es un buen análisis periodístico de la situación, pero hay una famosa oración del teólogo Reinhold Niebuhr: «Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia». Así que diría que tienes razón y que este es probablemente un valor del capitalismo tardío. Sin embargo, nos encontramos en la situación de que trabajamos para empresas con esos valores. La pregunta es: ¿cómo

«La inteligencia artificial podría imitar la empatía, pero creo que la gente se sentirá más inspirada y guiada por otras personas que por un programa de IA.»



podemos sobrevivir de la mejor manera en esta situación? Tenemos que ganarnos la vida, así que creo que es mejor disfrutar que estar de mal humor todo el tiempo, porque vives en el capitalismo y estás atrapado en tu puesto de trabajo.

La empresa o la organización pone la estructura en la que trabajas, pero no controla tu mente ni tu corazón, eso depende de ti. Lo que digo es: toma el control de lo que puedes controlar, que es tu realidad interior. Y la inteligencia emocional ayuda mucho para ello.

La inteligencia emocional consta de cuatro partes: conciencia de uno mismo, manejo de las emociones, empatía y habilidades sociales. Y cuando se trata de gestionar las propias emociones, ayuda a superar dificultades como estar enojado, frustrado o ansioso y tener más calma y claridad para que puedas hacer mejor tu trabajo.

—Usted dice que la concentración conduce al estado óptimo, pero vivimos en una época con demasiadas distracciones: teléfonos inteligentes, redes sociales, multitarea... ¿Cómo entrenar la concentración y qué papel puede tener la meditación en ello?

—Cualquier meditación, no importa de qué tipo o sistema de creencias, desde un punto de vista científico es entrenamiento de la atención, porque su regla fundamental es que, cada vez que notes que tu mente se distrae, la traes de vuelta a aquello sobre lo que estás meditando.

Desde el punto de vista de la ciencia cognitiva, lo que estás haciendo es fortalecer los circuitos cerebrales de la atención. Y en esta época de seductoras distracciones que llevamos con nosotros todo el tiempo en el teléfono, esto es más necesario que nunca.

En 2019 se hizo un estudio en Harvard en el que los participantes tenían

LAS CLAVES DE GOLEMAN PARA NO QUEMARTE EN EL TRABAJO (AUNQUE SEA COMO PARA QUEMARSE)

• **Concentración y focalización:** que estando concentrados damos lo mejor de nosotros mismos, lo sabemos. Pero el top de la focalización podría traer unas formas de actuar extrañas, o insostenibles en el tiempo. Goleman cuenta el caso real de un neurocirujano que estaba en una operación complicadísima de unas 5 horas y al terminar y salir se dio cuenta de que parte del techo del quirófano se había desplomado y él ni siquiera era consciente. Puede ocurrir en tareas y profesiones donde es necesario una concentración exquisita, y a la vez una distancia emocional.

Por eso, describe que los cirujanos que practican las especialidades con más riesgo, como la neurocirugía, tienen activado un nodo especial del cerebro para marcar esa distancia: "Tienen que suprimir la reacción ante el dolor y el sufrimiento de otra persona, tiene su utilidad en el trabajo, pero lo cierto es que se puede terminar perdiendo la capacidad de empatía también con los que le rodean". Así que Goleman cree que es más adecuada la **focalización**, que es a lo que todos deberíamos trabajar día a día.

• La **focalización** se puede crear, y **se consigue a través de la concentración**, pero es una decision asumida por uno mismo, e implica tener claros nuestros objetivos (del día, del mes o del año). "Controlar la atención es para la mente lo que la condición física cardiovascular es para el cuerpo; igual que un corazón en forma permite cumplir más adecuadamente cualquier tarea física, la plena focalización mejora cualquier tarea que emprendamos", asegura Goleman. Para trabajarlo, es fundamental utilizar prácticas de **atención plena y respiración.**

• **Respirar, dejar pasar y volver a centrarnos:** el experto en inteligencia emocional recomienda abiertamente en su obra la práctica de la atención plena o **‹mindfulness›** como la que permite ejercitar esta capacidad. «La neurociencia define ese estado cerebral, en el que nos ha llamos en nuestro mejor momento, como **‹armonía neuronal›**. Las redes neuronales exigidas por la tarea que llevamos a cabo se activan más plenamente, mientras que las irrelevantes para la tarea en cuestión permanecen relativamente desactivadas. Esto nos permite estar concentrados en lo que hacemos.

Si la focalización de la atención puede convertirse en una **puerta de entrada a lo mejor de nosotros mismos**, la distracción —que se manifiesta en el cerebro como la activación de redes irrelevantes para lo que estamos haciendo— constituye una salida rápida de esa zona». Las tentaciones son enormes hoy en día, por lo que también debería serlo trabajar y ejercitar esa capacidad.

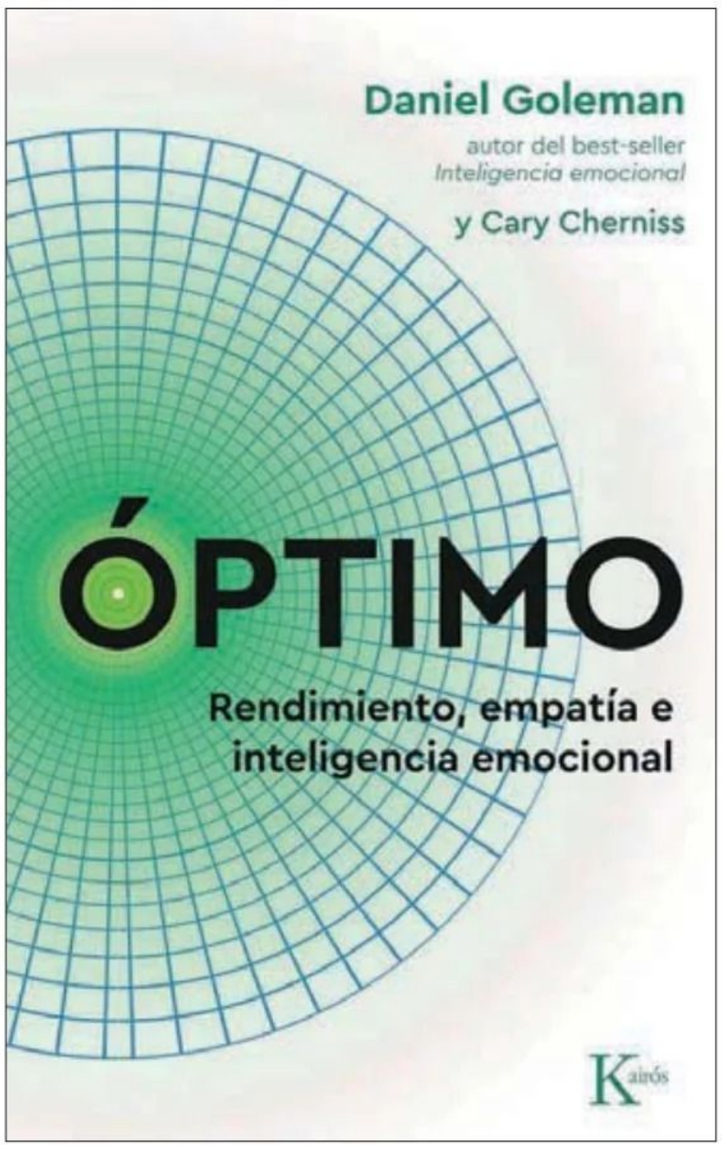
• **Empatía:** en este punto, aunque explica su utilidad para todos los niveles de la organización. «Las ventajas de una cultura empática son múltiples, desde el aumento de la innovación, un mayor compromiso y la **retención de talentos**. Los estilos de liderazgo basados en el control, la dominación y el señalamiento constante de los errores en vez de los logros, provoca que las personas con talento y alto rendimiento se frusten y busquen nuevas oportunidades, mientras que los mediocres permanecerán».

Goleman vuelve de nuevo al ejemplo de los hospitales y explica que cuando se entrevistó a distintos trabajadores de las unidades de oncología de varias hospitales, se vio que el verdadero motivo de estrés tenía más que ver «con la sobrecarga de trabajo, la presión del tiempo, los conflictos interpersonales y la sensación de falta de apoyo por parte de la dirección que con el contacto diario con el dolor y la muerte».

• **Cada día no es un juicio:** el autor relaciona este aspecto con la **perfección**, tanto en la autoexigencia desmedida del empleado como en la de sus superiores. «El ideal de que debemos uir de continuo es insostenible, esta forma de pensar genera un estrés interno que se ve por ejemplo en los nuevos profesores que creen que tienen que inspirar a todos los niños de sus clases todos los días, o en los recién estrenados abogados que se machacan a sí mismos cada vez que pierden un caso, pero sabemos que con el tiempo se modula porque sería incompatible con la vida vivir así».

• Pero **no es solo un tema de autoexigencia propia**, Goleman explica también que los malos líderes tienden a generalizar y «por un error puntual ampliar la crítica al trabajo completo de una persona». Las correcciones, explica, deben estar basadas en hechos concretos, nunca en público y siempre desde el respeto. «La corrección bien realizada anima al trabajador a ver una oportunidad de mejora y querer hacerlo, la mal hecha merma la creatividad y propicia el estrechamiento». Así, el mal estilo directivo suele estar relacionado con personas rígidas que no llevan bien plantearse otras formas de trabajar ni admiten sugerencias de sus subordinados, «lo que a la larga, merma el talento y la creatividad de los empleados».

• **Descanso y vida personal:** la inteligencia emocional pasa ineludiblemente por buscar un equilibrio entre la vida laboral y persona, las investigaciones de Goleman y el equipo Cherniss demuestran que «el antídoto contra el estrés provocado por las amenazas, cuando el ambiente de trabajo no es óptimo y no se consigue mejorar, consiste en relajarse más, en tener más momentos donde pasemos al sistema parasimpático, al modo de recuperación del cuerpo y el cerebro». A mayor estrés en el trabajo, más necesidad de encontrar momentos fuera que nos conecten con nuestra esencia.



una app que les avisaba a cualquier hora de manera aleatoria y les preguntaba qué estaban haciendo y pensando en ese momento concreto, y el estudio determinó que las personas están distraídas el 50% del tiempo, y el 90% de ese tiempo transcurre en el trabajo. Así que creo que la meditación es un superpoder para entrenar la atención, y cuanto más entrenes, mejor serás.

—¿Cómo determinan la genética y la experiencia la inteligencia emocional? ¿Cada uno de nosotros nace con una cantidad determinada de inteligencia emocional, o todo se adquiere a través de la experiencia y el aprendizaje de nuestros padres?

—Influyen tanto la naturaleza como la crianza. A diferencia del coeficiente intelectual, que es bastante estático a lo largo de la vida, la inteligencia emocional se aprende y se puede aprender en cualquier momento. Ayudamos a nuestros hijos, por ejemplo, retrasando la gratificación: primero haz tus deberes y luego podrás jugar a videojuegos. Esta es una lección muy valiosa para el cerebro al dejar de lado los impulsos de lo que quiere hacer y en lugar de eso hacer lo que debe hacer. Se llama control cognitivo y es muy importante para los niños. Así que los padres tienden a ser los primeros maestros o tutores en inteligencia emocional.

Muchas escuelas ya han adoptado lo que se llama aprendizaje socioemocional, que enseña inteligencia emocional de manera apropiada para cada edad. Muchos países europeos ya han adoptado este programa. Y las empresas están ayudando a las personas a desarrollar más puntos fuertes en inteligencia emocional porque es bueno para los negocios, pero también para la persona**.** Si te vuelves más empático, tu familia también se beneficia.

—En un proceso de selección de personal, es más difícil evaluar la inteligencia emocional que la cognitiva. ¿La gente suele mentir o exagerar en los test que tratan de medir habilidades como la empatía, la capacidad de escuchar a los demás o de trabajar en equipo?

—Cuando buscas trabajo, tratas de mostrarte lo mejor que puedes. Muchas evaluaciones de inteligencia emocional se hacen preguntándole directamente a la persona, pero si realmente quieres una opinión verdadera, tendrías que preguntar a las personas que han trabajado con ella y conseguir que sean honestas en sus respuestas. Por eso decimos en el libro que, en realidad, es bastante difícil evaluar la inteligencia emocional. En lugar de eso, es mejor ayudar a las personas a desarrollarla en las áreas que lo necesiten cuando ya tengan el trabajo.

—Vivimos en una época de creciente polarización ideológica. ¿Cree que esto se debe a una falta general de inteligencia emocional?

—En realidad, creo que la polarización se debe más a las redes sociales y a la amplificación de lo que antes eran voces minoritarias, haciéndolas más ruidosas y

haciéndolas parecer más comunes de lo que son. También está el fenómeno de la ciber desinhibición: la gente dice o hace cualquier cosa en Internet porque existe el anonimato, y eso hace que otras personas piensen que hacer eso está bien. Así que no veo que la inteligencia emocional entre en juego particularmente en ese contexto.

—¿Cómo ha cambiado su vida la fama y el reconocimiento que ha adquirido en estos treinta años como principal promotor de la inteligencia emocional?

—Para mi sorpresa, la inteligencia emocional se convirtió en mi profesión. He dado la vuelta al mundo hablando de ello. Estaba en el New York Times cuando ocurrió, y se dieron cuenta de que en un año no había escrito un artículo para ellos. Estaba demasiado ocupado, así que dejé el periódico. De modo que la inteligencia emocional se ha convertido en mi profesión, y me alegra difundir el mensaje porque creo en él.

—¿Cómo ha evolucionado la posición del mundo empresarial acerca de la inteligencia emocional en todo este tiempo?

—Hace unos cinco años, si entrabas en una librería de cualquier aeropuerto de Estados Unidos, había todo un estante con libros de Harvard sobre inteligencia emocional. Al mismo tiempo, publicaban muchos artículos sobre el tema. Creo que a estas alturas la idea forma parte del ADN de la cultura empresarial.

Daniel Goleman (Stockton, California, EE. UU., 1946) es autor de Inteligencia emocional, uno de los best-sellers más longevos y audaces de los últimos años. Doctorado en Harvard, ha escrito sobre ciencias conductuales y cerebrales para el *New York Times* durante doce años. Goleman profundizó algunos de los conceptos de *Inteligencia emocional* con *La práctica de la inteligencia emocional, Inteligencia emocional en el trabajo, Focus* o *Inteligencia social.*

Cary Cherniss es director y copresidente del Consorcio para la investigación sobre inteligencia emocional en organizaciones y profesor emérito de Psicología aplicada en la Universidad de Rutgers. Ha publicado numerosos artículos y libros, entre los que destaca *Inteligencia emocional en el trabajo* (con Daniel Goleman) y *Liderazgo emocional*.

Agradecimientos: Agustín Pániker, Marta Armengol, Loreto Ruiz-Ocaña, Fernando Díaz de Quijano y Eva Carnero.

Alimentos para vivir
sin dolor de cabeza

Incluir en la dieta alimentos que ayudan a eliminar las toxinas del organismo es una buena forma de prevenir las cefaleas. El hígado y el intestino son los órganos clave.

Más de la mitad de la población padece, de forma esporádica o periódica, dolor de cabeza. Aunque no se trata de una enfermedad, constituye un molesto síntoma provocado por diversas causas.

• La aparición del dolor se atribuye con frecuencia al estrés, a ciertos alimentos o a cambios hormonales.

• Todos estos factores hacen que se acumulen en el organismo sustancias como histamina, cortisol, estrógenos, aditivos, fármacos... Estas son responsables de las reacciones metabólicas que desencadenan el dolor.

• Si el cuerpo no es capaz de neutralizar esos compuestos, pueden favorecer el espasmo de las arterias que conlleva la migraña o la constricción muscular que da lugar a la cefalea.

• El mal funcionamiento de los órganos depurativos –por una alimentación inadecuada o alteraciones genéticas que provocan disfunciones enzimáticas– causa esa incapacidad.

• Incorporar ciertos alimentos en la dieta puede ser la mejor forma de ayudar al organismo a que se deshaga de todas esas sustancias precursoras del dolor.

1. Alcachofa. Actúa sobre los hepatocitos, regenerándolos y activando la producción de bilis, lo que hace que las grasas se disuelvan más rápidamente. Además, colabora en la absorción de las vitaminas del grupo B, favorece las funciones enzimáticas y acelera la primera fase de detoxificación hepática.

2. Judías azuki. Esta pequeña legumbre oriental contiene molibdeno, un oligoelemento imprescindible para activar la fase de sulfatación hepática que elimina tóxicos y hormonas. Son también ricas en magnesio (120 mg / 100 g), imprescindible para relajar el sistema nervioso.

3. Alga cochayuyo. Es rica en minerales y aminoácidos azufrados que ayudan a eliminar los metales pesados del organismo. Su alto porcentaje de fibra (47 g / 100 g) contribuye a evitar el estreñimiento, un frecuente desencadenante del dolor de cabeza.

4. Frutos del bosque. Protegen la pared de los vasos sanguíneos, aportan antioxidantes y frenan la actividad de la aromatasa1 una enzima que participa en la biosíntesis de los estrógenos.

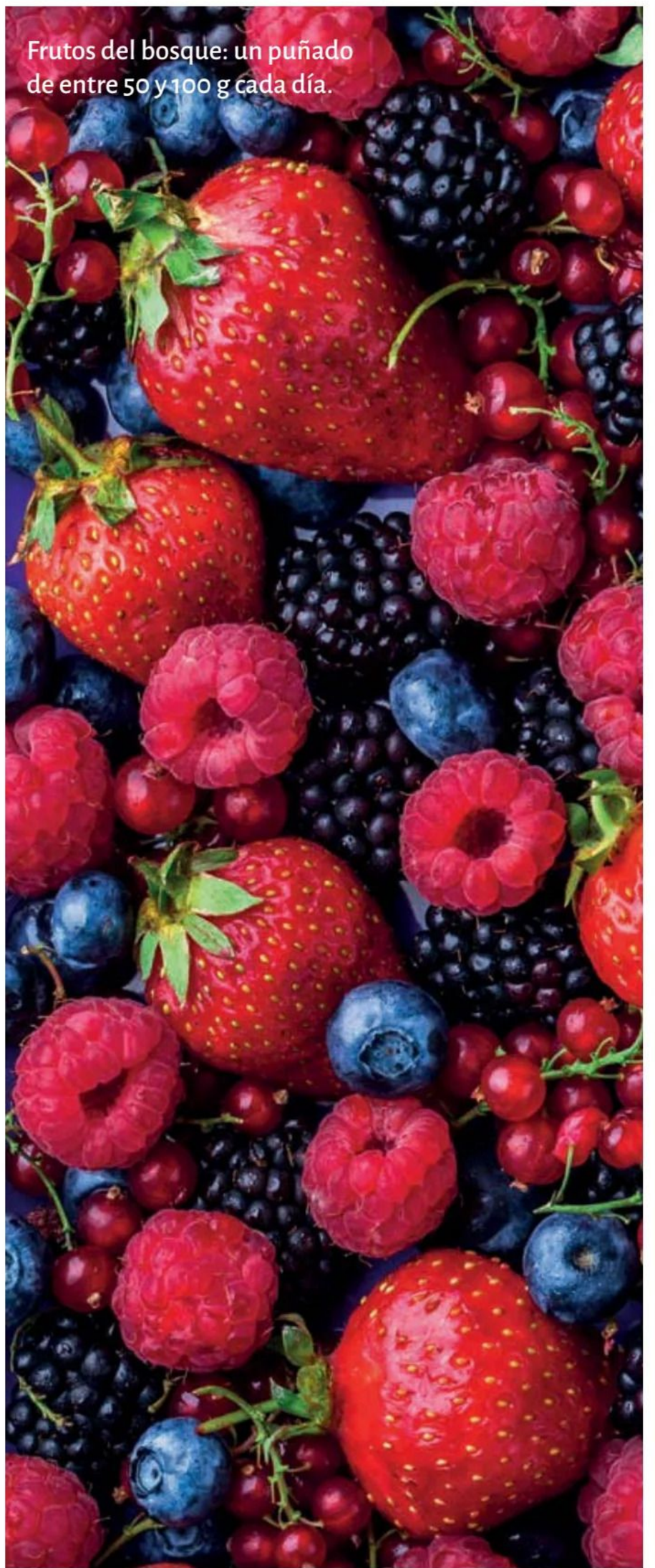
5. Té kombucha. Se trata de un fermentado de levaduras que aporta sustancias antibióticas y probióticas, enzimas y otros elementos como las vitaminas C, B1, B2, B3, B6, ácidos fólico y láctico. Ayuda a eliminar líquidos, impide la proliferación de microorganismos patógenos en el intestino y mejora la glucuronidación, uno de los procesos finales de la detoxificación hepática.

6. Nueces del Brasil. Se trata del fruto seco más rico en el selenio (2.960 mcg/100 g), un oligoelemento antioxidante imprescindible para la activación de la enzima hepática glutatión. Esta enzima convierte las toxinas liposolubles (hormonas, aditivos, pesticidas...) en hidrosolubles, lo que facilita su eliminación.

7. Piña. Esta fruta es rica en vitamina C (20 mg/100 g), esencial para activar los enzimas del citocromo P450 que intervienen en la primera fase de detoxificación hepática. Además, ayuda a eliminar la histamina y las hormonas generadas con el estrés, responsables de muchas migrañas; aporta magnesio (17 mg/100 g) y potasio (172 mg/100 g), dos minerales que relajan el sistema nervioso.

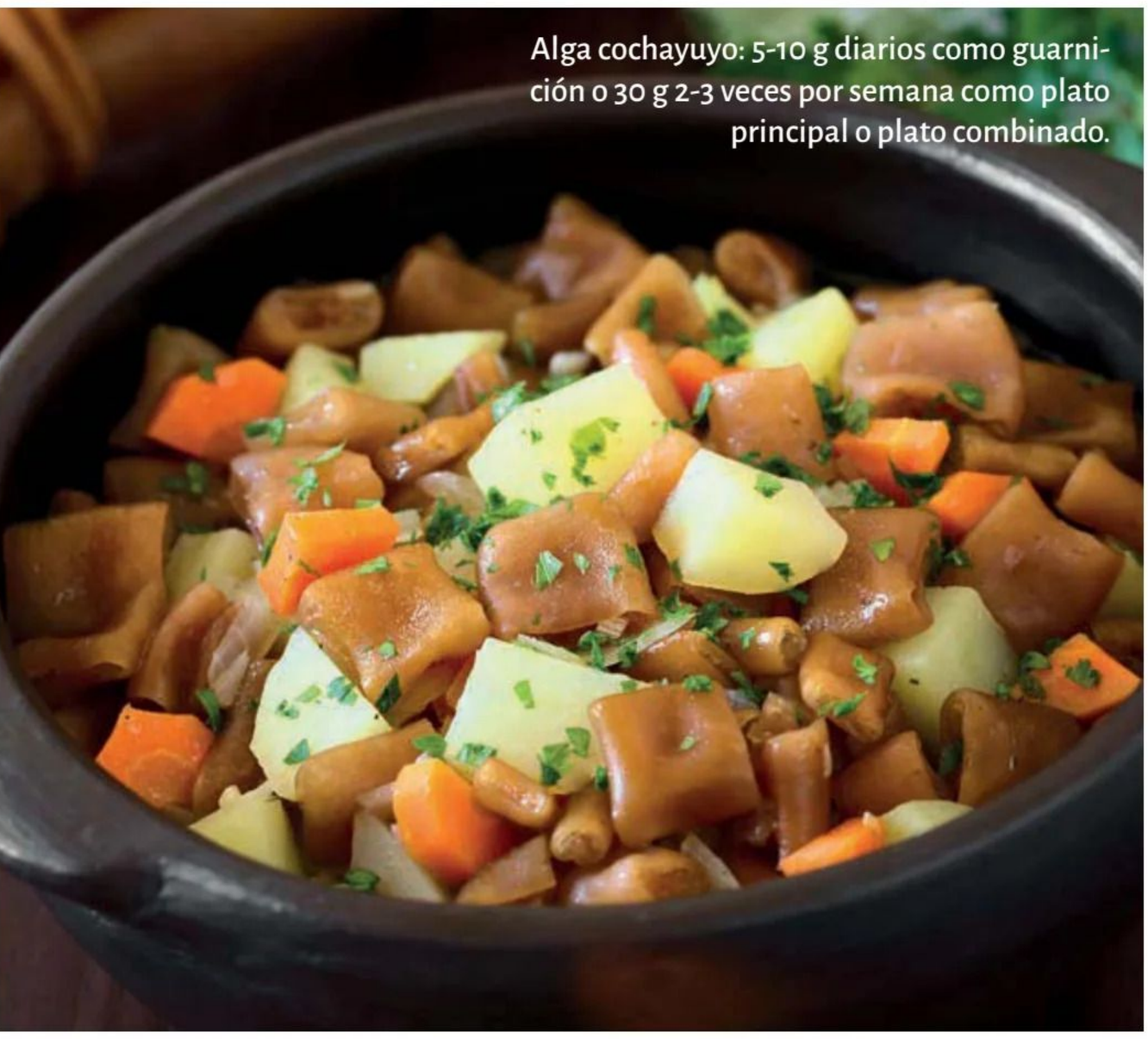
Con informaciones de Rosa Guerrero (naturópata)

Alcachofas: de 1 a 3 unidades como verdura o guarnición, 4 veces a la semana.



Frutos del bosque: un puñado de entre 50 y 100 g cada día.

Judías azuki: una ración de 50 g 2-3 veces a la semana.



Alga cochayuyo: 5-10 g diarios como guarnición o 30 g 2-3 veces por semana como plato principal o plato combinado.

Nueces de Brasil: de 3 a 5 al día.

Té kombucha: 2 tazas diarias, con el estómago vacío.

Piña: a diario, troceada en la ensalada o como postre.

El secreto está en saber aprovecharlo

¿Tienes suficiente hierro?

En los alimentos vegetales podemos encontrar todo el hierro que necesitamos, pero hay que tener en cuenta la complejidad de su asimilación.

TEXTOS: BLANCA HERP

Estoy segura de que todos hemos oído en alguna ocasión aquello de «para no tener anemia, come carne roja». ¿Qué hay de cierto en este consejo? ¿Es imprescindible el consumo de carne para mantener un buen estatus de hierro? ¿De verdad es poco eficiente el hierro contenido en los alimentos vegetales?

Ambos tipos de hierro, el hemo (en los alimentos de origen animal) y el no-hemo (en los vegetales), se absorben en el intestino delgado, pero por mecanismos diferentes: el hierro hemo pasa intacto a través de la pared intestinal, mientras que el no-hemo lo hace de manera mucho más controlada en función de las necesidades individuales en cada momento.

Este control permite al organismo protegerse de los excesos de hierro, lo cual es vital, porque tiene una capacidad limitada para excretarlo: demasiado hierro puede tener consecuencias graves.

En última instancia, los niveles de hierro dependen, pues, de la regulación intestinal de la absorción. Pero esta no se conoce a fondo. Se siguen descubriendo factores que influyen en ella, como la hormona hepcidina, que puede disminuir la absorción cuando existen estados inflamatorios. Sus funciones se conocen desde hace pocos años y es fundamental en el metabolismo del hierro.

Asimilas lo que precisas

La absorción y la excreción del hierro que aportan los alimentos vegetales se realiza en función de los depósitos existentes en el cuerpo. Esta adaptación se produce, por ejemplo, en las mujeres embarazadas, cuya absorción de hierro aumenta hasta un 60%. Los vegetarianos también obtienen más hierro de los vegetales: aunque su ingesta total es menor que la de una persona omnívora, lo aprovechan más y excretan menos ferritina en heces.

1. Los vegetales con más hierro

La avena (4,7 mg en 100 g), las judías blancas (3,70 mg), las espinacas (4,1 mg), las pipas de calabaza (3,31 mg), los tomates desecados (3 mg en 30 g) y los productos fortificados, como algunos cereales de desayuno o algunas bebidas vegetales, se encuentran entre los alimentos comunes más ricos en este mineral.

2. Cómo conseguir todo el hierro que se necesita al día

Una dieta con variedad de legumbres, cereales integrales, verduras, frutos secos y semillas lo aporta sin dificultad. Por ejemplo, los 12-18 mg recomendados se pueden obtener incluyendo a lo largo del día 100 g de tofu, 200 g de lentejas, 150 g de pan integral, 100 g

de espinacas, 30 g de pipas de calabaza y un kiwi.

3. Los factores que influyen para disfrutar (o no) de un buen estatus de hierro

El déficit de hierro no suele tener causas dietéticas. Se debe a problemas de absorción por enfermedades intestinales, al consumo de medicamentos como los antiácidos, a una inflamación crónica o a un exceso de pérdidas debido a la menstruación.

4. ¿Hay compuestos en los alimentos que dificulten su absorción?

Sí. Los mayores inhibidores de la asimilación son los fitatos, que se hallan además en alimentos ricos en este mineral (legumbres, cereales, frutos secos). ¿Qué hacer enrones? Podemos remojar las legumbres, que reducen la actividad del ácido fítico y facilitan la absorción.

5. ¿El calcio dificulta la asimilación del hierro?

Sí, en exceso puede inhibir la absorción. También la reducen los taninos del té y el vino, el café o el cacao. En cambio, hoy sabemos que los oxalatos tienen poco efecto sobre la absorción del hierro, en contra de lo que se creía.

6. ¿La soja y sus alimentos derivados reducen la absorción?

No, aunque es una creencia que se mantuvo un tiempo. Estudios recientes muestran que la soja –una de las legumbres con más hierro– no afecta negativamente al estatus de hierro y su absorción es tan buena como la del sulfato ferroso que se usa en suplementos.

7. Cómo se puede favorecer la absorción del hierro no hemo?

Un gesto simple es acompañar los ingredientes ricos en hierro con alimentos abundantes en vitamina C como la fruta, ya que reduce el hierro no hemo a hemo, lo que facilita su absorción. En menor medida, los betacarotenos también mejoran la absorción.

8. ¿Los vegetarianos deben tomar más hierro que los omnívoros?

Las autoridades sanitarias de los Estados Unidos aconsejan a los vegetarianos multiplicar por 1,8 la cantidad de hierro recomendada a población general, pero esto no está justificado si se incluye vitamina C en la dieta y no se ingiere un exceso de taninos.

9. Entonces, ¿no hay diferencias entre vegetarianos y no vegetarianos?

Aunque tomen niveles de hierro similares, los vegetarianos suelen tener la ferritina más baja –pero dentro de lo normal–, lo cual indica el nivel de los depósitos de hierro. Por eso pueden ser más vulnerables en una situación de depleción (por ejemplo, una hemorragia).

10. ¿Es más frecuente la anemia entre los vegetarianos?

Es una creencia común, pero en realidad no es así. En vegetarianos la anemia ferropénica presenta una incidencia similar a la que se observa en el resto de la población. Hay estudios realizados en mujeres a finales de la década de 1990 y en 2013 en Australia.

11. El té y el café: fuera de las comidas.

En sus videos sobre el té, el Dr. Michael Greger desaconseja beberlo con las comidas, ya que puede inhibir la absorción del hierro de los alimentos entre el 26 y el 99%, dependiendo del tiempo de infusión, la marca o la intensidad. ¿Y el café? ¿Inhibe la absorción del hierro de los alimentos? La respuesta, y para saber más sobre el hierro y sus efectos en el organismo tenéis más información en la web de Integral*: «Hierro, té y café»,* del Dr. Michael Greger.

Con informaciones de Lucía Martínez, dietista-nutricionista.

Brochetas de verduras con cuscús de coliflor

La coliflor en la cocina

La coliflor es uno de los tipos de col más populares por su sabor suave. Además es una hortaliza a la que los niños pueden acostumbrarse porque se presta a preparaciones muy ricas. Y es una verdura rica en vitaminas, minerales y antioxidantes. La coliflor, como el resto de la familia de las coles, es excelente para la salud. ¡Y podemos hacerla más digestiva!

TEXTOS: LAURA TORRES*

En la cocina la podemos hornear con queso o bien, si somos veganos, aliñada y acompañada de un puñado de almendras crudas, o ligeramente tostadas. La pasamos por la batidora y obtendremos una crema deliciosa. Cada planta de coliflor sólo puede producir una cabeza.

• Se puede picar, saltear y servir como si fuera arroz. Incluso se puede comer cruda en ensalada.

• Y para que conserve la mayor cantidad posible de principios activos saludables, lo mejor es cocinarla al vapor o saltearla un momento en un wok.

• Pero no hay que cocinarla hasta que los ramilletes queden desechos porque una buena parte de sus nutrientes se perderá.

• **¡Siempre fresca!** La coliflor no se puede almacenar por mucho tiempo y es mejor consumirla fresca. Se conservará en el frigorífico unos cuatro o cinco días. No guardes la coliflor cerca de frutas y verduras que liberan etileno, un gas que acelera la maduración. Además de las manzanas, también emiten gases las peras, los aguacates, los melocotones, las ciruelas y los tomates.

• **Floretes.** Los pequeños floretes de la coliflor son en realidad los botones florales de la «flor de col», de ahí el nombre.

• **De colores.** Tradicionalmente, la coliflor es blanca, pero también hay coliflores verdes, moradas y naranjas.

• **Las hojas** de coliflor también son aptas para el consumo.

LAS RECETAS

Brochetas de verduras con cuscús de coliflor

Para 4 personas
Tiempo elaboración: 60 minutos
Dificultad: media

Para las bolitas de tofu (llevarán dos cada brocheta):

- 200 G DE TOFU BLANDO
- EL ZUMO DE MEDIA NARANJA
- 1 AGUACATE
- 3 CUCHARADAS DE PIPAS DE GIRASOL
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO + 2 CUCHARADAS PARA EL REBOZADO

Para las brochetas:

- 8 TOMATES CHERRY
- 2 ZANAHORIAS MEDIANAS
- 1 BERENJENA PEQUEÑA
- 1 CALABACÍN PEQUEÑO
- 1 MANGO
- 4 CHAMPIÑONES
- 8 BOLITAS DE TOFU

Para la salsa de maceración:

- 3 CUCHARADAS DE VINAGRE DE UMEBOSHI (O DE MANZANA)
- 6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
- 1 DIENTE DE AJO
- ALBAHACA

Para el cuscús:

- ½ COLIFLOR
- SAL Y ACEITE

1. Primero se hacen las bolitas de tofu. Molemos en un molinillo de café las semillas de girasol y la cucharada de sésamo.

2. En un robot de cocina echamos las semillas molidas, el tofu, el aguacate y el zumo de naranja y trituramos hasta formar una pasta moldeable. Con las manos hacemos unas bolitas y las rebozamos en las semillas de sésamo restantes. Reservamos.

3. Se cortan las zanahorias y las berenjenas en dados.

4. Con una cucharilla quitamos bolitas del calabacín y del mango. Lavamos los champiñones.

5. Vamos montando en los palillos de brocheta todos los ingredientes al gusto (la sugerencia es que lleven 2 champiñones, 2 tomatitos y dos bolitas de tofu cada una)

6. Ya montadas las cuatro brochetas en sus palillos se dejan macerar en una fuente con la salsa mientas preparamos el cuscús.

7. El cuscús es muy sencillo: en el robot de cocina picamos finamente la coliflor (solo la parte blanca) hasta que quede con la textura de la sémola o de un arroz.

8. Metemos las brochetas en el horno bien mojaditas en su salsa y lo ponemos a 200ºC durante 15 min.

9. Echamos unas gotas de acei-

CÓMO SE CUECE UNA COLIFLOR

Para que una coliflor salga buena y apetitosa se elegirá muy blanca, de grano prieto y dura al tacto, preferentemente de troncho corto. A menos que se cueza entera, se troceará separándola primero por ramos, y al llegar al centro por pedazos, puesto que en el centro los ramitos son más pequeños y apretados.

La parte florida de la coliflor se cuece enseguida, en cambio los tallos o el troncho necesitan más de tiempo. Pero si se pelan los tallos ligeramente, arrancando con un cuchillo fino la corteza que los envuelve en sentido hacia la flor, la coliflor se cocerá perfectamente.

Se lavará en agua fresca con el zumo de medio limón, y se pondrá a cocer con abundante agua y sal, sumergiéndola cuando rompa el hervor. Quienes quieran que se conserve blanca la hervirán a borbotones y destapada; otro truco consiste en mojar una rebanada de pan con leche y ponerla a cocer junto con la coliflor. Cuando los tallos estén tiernos y flexibles se retira la cacerola del fuego y se vierte ipso facto en agua fría para que la coliflor no siga cociéndose.

Se sacan con cuidado los ramitos para no romperlos y se van depositando en un escurridor o sobre una servilleta. Finalmente se terminan de guisar o preparar al gusto.

Tempura. Una vez así cocida, la coliflor es muy fácil de rebozar y freír. Se pasan por harina, se envuelven en huevo batido y se fríen con abundante aceite de oliva, dejándolas escurrir sobre una parrilla y finalmente sobre un trapo o papel de cocina. La coliflor es uno de los ingredientes esenciales de la tempura macrobiótica y con ella pueden prepararse buñuelos.

Ya se sabe que frita será muy apetitosa, pero menos saludable, así que os invitamos a presentarla igualmente atractiva, pero esta vez sin freír: por ejemplo acompañada de algún queso o de una buena salsa (mahonesa, tomate, o una bechamel, una deliciosa con almendras y piñones como la que describe Simone Ortega en su famoso libro.

Crema de almendras y coliflor

te en una sartén y enseguida añadimos la coliflor vuelta y vuelta para que quede al dente, casi cruda. Este plato se sirve con un montoncito de cuscús y albahaca picada y una o dos brochetas.

Crema de almendras y coliflor

Ingredientes para 2-3 personas:

- 2 cebollas cortadas finas
- ½ coliflor cortada a trozos pequeños
- aceite de oliva virgen extra y sal marina
- almendras (ligeramente tostadas y troceadas)
- leche de arroz o avena
- perejil crudo y nuez moscada

1. Sofreír las cebollas con el aceite y una pizca de sal marina durante 10-15 min.

2. Añadir la coliflor, agua que cubra un tercio del volumen de las verduras, otra pizca de sal marina y nuez moscada al gusto.

3. Tapar y cocer a fuego medio-bajo, durante 15-20 minutos. Hacer puré. 4. Equilibrar su espesor al gusto, añadiendo leche de arroz o avena. Servir con almendras y perejil.

Salteado largo de coliflor y tofu ahumado (macrobiótico)

Ingredientes:

- 2 cebollas cortadas en medias lunas
- un puñado de alga arame
- media coliflor
- un bloque de tofu ahumado

Para la salsa

- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- unas gotas de salsa de soja
- 1 cucharada de kuzu para espesar.

1. En una sartén saltear las verduras con un poco de aceite y sal.

2. Añadir el alga arame y el tofu ahumado y seguir salteando.

3. Tapar y cocer durante 10 minutos. Preparar la salsa en un bol aparte y añadir en el último momento. Remover hasta que espese.

Terrina de patata, coliflor, champiñones y miso

Para 6 raciones

Tiempo preparación: 50 minutos

Ingredientes:

- 2 patatas grandes
- Media coliflor
- 200 g de champiñones
- 300 ml de agua
- 3 cucharadas de miso

1. Pelar las patatas, lavar los champiñones. Cortar las patatas, la coliflor y los champiñones a láminas bien finas, preferentemente con una mandolina.

2. Calentar el horno a 180ºC.

3. Calentamos el agua hasta el punto de ebullición, retiramos y disolvemos el miso.

4. Preparar un molde de terrina o cake. Lo pincelamos bien con aceite de oliva y hacemos capas de cada verdura poniendo entre cada una, unas cucharadas del caldo de miso.

5. Cubrimos con papel de horno y cocemos durante unos 40 minutos o hasta que al pinchar, los vegetales verduras estén tiernos.

Retiramos y servimos con una ensalada verde.

* Con informaciones de Adriana Ortemberg, Iona Purtí Prat y Jaume Rosselló-Manetas.

Terrina de patata, coliflor,
champiñones y miso.

Alcachofas

La última vez que vimos las alcachofas fue hace varios años (Integral 470). Esta vez presentamos nuevas recetas para saborear su saludable sabor.

TEXTOS: REDACCIÓN DE INTEGRAL, CON RECETAS ORIGINALES DE XAVI GARROFER

LA PLANTA

La alcachofa es la flor inmadura, el capullo de una planta cuyo nombre latino es *Cynara Scolymus*. En realidad el «fruto» que comemos son las hojas engrosadas y carnosas que recubren como en una piña el capítulo floral. Este es una reunión de cientos de pequeñas flores violetas, similares a las de su pariente el cardo silvestre.

En lo alto de los tallos, aisladas, hallamos las alcachofas, que cuando florecen huelen suave y dulcemente: pueden utilizarse para confeccionar hermosos ramos de flores secas. Es una planta hortícola muy común, tan bella que en muchos países se la considera como parte del jardín; es originaria del Mediterráneo: los egipcios ya la reproducían en sus pinturas.

Muy sensible. La alcachofa es muy sensible al frío y a la humedad. Soporta mal las temperaturas inferiores a cinco grados y todavía peor el agua estancada en el terreno. Ama los suelos profundos y de buen drenaje, con abundante humus, arcillosos y calizos a la vez. Admite bien los abonos descompuestos y le gustan los purines de estiércoles frescos.

En horticultura se suele reproducir a partir de tallos que se plantan en el suelo, sacan raíces y vuelven a desarrollar una nueva planta. No conviene dejar las alcachofas más de cuatro años en el mismo sitio, ya que agotan mucho el terreno.

Los tratamientos fitosanitarios a que se somete a la alcachofa en agricultura convencional suelen ser bastante tóxicos y en algunas ocasiones se utilizan insecticidas sistémicos que actúan desde el interior de la planta, envenenando la misma savia. Se recurre a estos temibles productos porque el mayor problema parasitario que tienen las alcachofas es un gusano que devora el interior de los tallos, pero que no puede detectarse externamente.

La agricultura ecológica mantiene un ecosistema más equilibrado —lo que reduce las plagas— y el molesto insecto se controla recolectándolo a mano.

Una planta valiosa. Las partes comestibles de la alcachofa contienen una interesante cantidad de inulina, azúcares, tanino y otros principios amargos. También fermentos como inulasa, invertasa y cuajo. Son ricas en vitaminas B1, B2 y C.

Poseen también una importante cantidad de manganeso que no encontraremos en ninguna otra fruta u hortaliza. Tiene un 80% de agua, un 11% de carbohidratos, de un 2 a 4% de proteínas y un 0,1% de grasas. Aporta 50 kcal por 100 g.

Ideal para el hígado y en caso de diabetes. Como otras plantas de su familia, tiene una acción hipoglucemiante, disminuyendo notablemente la cantidad de azúcar en la orina de los diabéticos. Actúa también de un modo muy favorable sobre el hígado y activa la secreción de bilis. Es también antirreumática y depurativa. En algunas personas puede producir flatulencias.

En jugo y decocción. Con fines terapéuticos es recomendable extraer el jugo fresco de sus hojas y tomarlo (rebajado con agua). También se puede beber una tisana (decocción), o simplemente comer las alcachofas crudas, en ensaladas o como verdura. Es importante que sean ecológicas, sin insecticidas.

EN LA COCINA

La alcachofa es un gran recurso en la cocina vegetariana. Aromatiza los platos de arroz, trigo y otros cereales y puede convertirse la mar de bien en un segundo plato o en un ingrediente importante de los platos combinados.

- Para evitar que ennegrezca basta rociarlas, una vez limpias, con zumo de limón, o sumergirlas durante unos minutos en un baño de agua, limón y sal.
- Puede aprovecharse también el pequeño troncho que las acompaña, pelándolo bien e incluyéndolo en caldos, sopas, guisos, etc.
- Como buena mediterránea, la alcachofa simpatiza con los ajos, el tomillo y toda clase de hierbas aromáticas cercanas.

- **Para comerlas crudas** hay que pelarlas bien. Sobre una tabla de madera se les corta el rabo y, más o menos, su tercera parte superior, que corresponde a la punta de las hojas. Luego se le arrancan las hojas más duras hasta llegar a las que se pueden comer sin problema.

Con el cuchillo se pela exteriormente la parte carnosa donde estaban cogidas las hojas y se cortan a cuartos o a

Empanadas de alcachofa

octavos. Por último, con una cuchara bien afilada o con el mismo cuchillo se arrancan los pelillos interiores y se rocía con limón.

Pueden comerse en una ensalada a base de lechuga, zanahoria rallada, manzana, queso tierno (para los vegetarianos no veganos) y olivas negras, todo ello aderezado con un aliño de aceite de oliva, yogur, limón, una pizca de sal y de pimienta.

• **Hervidas al vapor.** Una vez bien limpias, lo mejor es hacerlas enteras. Se pueden presentar solas, acompañadas por ejemplo con una salsa de alioli, o formando parte de platos más amplios que incluyan otras hortalizas al vapor o al horno. Sirvan como ejemplo las dos combinaciones siguientes:

- alcachofas enteras, zanahorias y patatas a cuadritos y guisantes;

- alcachofas enteras, coliflor en pequeños pomos, calabaza a dados medianos y pequeñas cebollas enteras.

Se puede aderezar con aceite y sal y alguna hierba aromática molida, como tomillo u orégano.

desleída en un par de cucharadas de agua fría y se bate con energía. Momentos antes de servir se esparce sobre el plato de hervido,

• **Rellenas.** Pueden ser un segundo plato excelente y atractivo. Primero se hierven, quitando los pelillos interiores. Se dejan unos 25 minutos sobre la cesta de vapor y luego, abriendo las hojas con cuidado, se rellenan con:

- arroz hervido, al que habremos añadido un buen sofrito de cebolla y champiñones finamente picados y especiados con ajedrea molida y algo de curry;

- soja verde cocida con ajos y laurel;

- una pasta hecha a base de calabaza cocida o asada y crema de almendras o avellanas;

- y en general si os han sobrado cereales hervidos, verduras al vapor ligadas con pan rallado, etc. Un poco de queso rallado realzará su sabor, o bien pasta de olivas negras, hierbas frescas y secas, trocitos de frutos oleaginosos y un poquito de imaginación.

Una vez preparadas se mojan en aceite de oliva virgen extra y se disponen en una cacerola o bandeja para horno cubiertas hasta los dos dedos con caldo vegetal. Se cocinan sobre el fuego o al horno 10 o 15 minutos hasta que haya desaparecido todo el líquido.

Al servir se espolvorea con perejil o ajos tiernos picados, o con alguna otra hierba fresca.

Para que el relleno no se desparrame, se pueden atar las alcachofas con hilo de algodón.

• **Al horno.** Se hacen tal cual, sin troncho, bien limpias y cuidando de añadir periódicamente algo de agua o caldo. Para darles sabor se ponen sal o ajo picado en su interior. De este modo quedan muy crujientes y tostadas. Al servir se añade un chorrito de aceite de oliva crudo y un poco de perejil picado. Y en en un próximo artículo de alcachofas veremos más modos de prepararlas. ¡Vamos ahora con las recetas!

Empanada de alcachofa

para unas 12 unidades

Ingredientes. Para la masa

- 200 g de harina blanca refinada
- 200 g de harina integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal
- 1 huevo bio
- 70 g de mantequilla o margarina no hidrogenada
- 1 huevo bio batido para pintar la superficie.

Para el relleno

- 6 alcachofas
- 4 cebollas tiernas picadas
- 3 huevos bio
- 1 taza de leche o licuado vegetal (de arroz o de avena)
- 100 g de queso parmesano rallado
- sal y pimienta
- 1 taza de aceite.

1. Primero prepararemos la masa. Mezclar las dos harinas y en un recipiente ancho disponer la harina en forma de corona. Echar en el centro el aceite, la mantequilla, el huevo, una pizca de sal y agua para formar una masa blanda pero que se pueda amasar.

2. Hay que mezclarla primero con una cuchara de madera y después con las manos, hasta que quede una masa lisa y uniforme. Dividirla en cuatro partes y formar con ellas unos bollitos. Dejarla reposar mientras preparamos el relleno.

3. Cortar en rodajas las alcachofas bien limpias. Calentar el aceite en una

cacerola y sofreír las cebollas, a fuego lento, hasta que se vuelvan transparentes.

4. A continuación se añaden las alcachofas y el hinojo. Cuando estén algo doradas, cubrir con agua y dejar cocer durante aproximadamente una hora, hasta que se consuma la mayor parte del caldo. Dejar enfriar.

5. Batir los huevos y añadirlos a las alcachofas. Salpimentar e incorporar el queso y la leche sin dejar de remover.

6. Untar un molde redondo de tarta con mantequilla y espolvorearlo con harina. Una vez preparado el relleno, se procede a preparar el molde de la tarta. Estirar con el rodillo los cuatro bollitos por separado, hasta que queden una láminas bastante finas, pero que no se rompan.

7. Cubrir con una de las masas el fondo del molde. Untar con un poco de aceite y cubrir con la segunda lámina de masa, procurando que quede un poco de aire entre ellas. Las masas deben sobresalir por los bordes del recipiente para que después se puedan cerrar, pero hay que procurar que queden bien adheridas a las paredes del molde.

8. Verter el relleno de alcachofas en el molde. Cubrir con la tercera lámina de masa y, de nuevo, untarla con aceite. Sobreponer la última lámina de masa y unir los bordes de todas las láminas con los dedos, para que la tarta quede bien cerrada.

9. Pintar la superficie con huevo batido y poner en el horno durante una hora y cuarto más o menos, o hasta que la masa esté dorada.

Mousse de alcachofas y verduras

Tallarines con alcachofas

Para 4 raciones

Ingredientes:

- 500 g de corazones de alcachofa al vapor, cortados en cuartos
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 cucharadas de queso rallado
- 500 g de tallarines integrales
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cucharada de harina
- ½ vasito de vino blanco (opcional).

1. Hervir la pasta hasta que esté al dente, escurrirla bien y mantenerla caliente.

2. Calentar el aceite en una cacerola y freír media cebolla picada hasta que esté dorada. Añadir la harina y batir durante 1 o 2 minutos. Incorporar el vino (opcional) y llevar a hervir.

3. Añadir los corazones de alcachofa y el perejil. Dejar cocer a fuego medio, con la cazuela tapada, durante 5 minutos.

4. Añadir una cucharada de queso parmesano rallado, mezclarlo bien y verterlo sobre la pasta. Se sirven espolvoreados con el resto del queso rallado.

Tallarines con alcachofas

Mousse de alcachofas y verduras

Para 4 raciones

Ingredientes:

- 3 alcachofas grandes
- 2 cogollos de lechuga
- 1 endivia
- 1 manojo de espárragos
- 4 zanahorias
- 150 g de queso fresco
- 4 hojas de apio
- 3 hojas de cebollino
- 1 cucharadita de almendras picadas
- zumo de limón
- 1 pizca de pimentón, sal.

1. Limpia las alcachofas y elimina las hojas más duras. Lava las zanahorias y los espárragos. Cuece las alcachofas en agua hirviendo con sal y el zumo de medio limón. Pasados 10 minutos, retira dos alcachofas y deja que la tercera siga cociéndose.

2. Pasa inmediatamente las dos alcachofas por agua fría, colócalas y córtalas

Alcachofas a la sartén

en forma de flor. Extrae los corazones y vuelve a ponerlos en la cazuela para que continúen cociéndose otros cinco minutos. Reserva las dos flores de alcachofa.

3. Por separado, cuece las zanahorias por un lado y los espárragos por otro, en agua ligeramente salada.

4. Escurre los corazones de alcachofa, límpialos de fibras y pásalos por la trituradora. Haz lo mismo con las zanahorias y los espárragos, por separado.

5. Saltea cada uno de los purés en la sartén hasta que hayan eliminado completamente el agua.

6. Añade 50 g de queso fresco a cada uno y, si es necesario, vuelve a pasarlos por la trituradora.

7. Añade al puré de alcachofas unas gotas de limón y el cebollino picado. Al mousse de zanahoria añádele el apio troceado y las almendras picadas. Finalmente, agrega una pizca de pimentón al mousse de espárragos.

8. Lava bien los cogollos de lechuga, escúrrelos y ábrelos en forma de flor. Pela la endivia, deshójala, lávala y escúrrela.

9. Coloca en un plato las flores de alcachofa y los cogollos. Forma dos flores con las hojas de endivia y distribuye en su centro el mousse de zanahorias.

10. Rellena las flores de alcachofa con su respectiva mousse, y las de lechuga con la de espárragos. Servir con tostadas.

Alcachofas a la sartén

Para 2 personas

Ingredientes

- 4 ALCACHOFAS
- 2 LIMONES
- 2 CUCHARADAS ACEITE DE OLIVA VIRGEN
- 2 CUCHARADAS DE TAMARI (O SALSA DE SOJA)
- 1 CUCHARADA DE AGUA MINERAL.

1. Lavamos bien las alcachofas, quitamos sólo algunas hojas que no estén bien, las cortamos por la mitad y las frotamos muy bien con limón para aclararlas.

2. Colocamos las mitades boca abajo en la paella. Preparamos en un bol el zumo de un limón, la salsa de soja y la cucharada de agua. Mezclamos bien y cubrimos las alcachofas con la preparación.

3. Tapamos la sartén y dejamos cocinar a fuego muy lento hasta que estén a nuestro gusto. Aproximadamente 20 minutos. Podemos servirlas así o prepararles más vinagreta de limón y soja.

Milhojas de alcachofa y queso de cabra

Para 3 personas

Ingredientes

- 4 ALCACHOFAS
- 1 LIMÓN
- 4 LONCHAS FINAS DE QUESO DE CABRA (RULO)
- ½ PIMIENTO VERDE
- ½ PIMIENTO ROJO
- ½ CEBOLLA TIERNA
- 1 PIZCA DE PEREJIL
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- SAL Y VINAGRE DE SIDRA

1. Lavamos y pelamos las alcachofas hasta casi llegar al corazón. Cortamos la punta y las hervimos con el jugo de limón hasta que estén al dente. Las reservamos.

2. Para la salsa: cortamos en daditos muy pequeños los pimientos y la cebolla tierna, le añadimos una cucharadita de vinagre y un par de cucharadas de aceite de oliva y sal.

3. Cortamos lonchas finas y vamos montando una tira de alcachofa, por encima desmenuzamos un poco de queso de cabra y así sucesivamente.

4. Gratinamos en horno o simplemente en una paella con tapa y al sacarlas las servimos con la salsa.

Milhojas de alcachofa y queso
de cabra

Las semillas de lino y la salud

Vivir sin inflamación con la linaza

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR

Desde hace muchos, muchos años, el médico naturista Frederic Vinyes nos habla a menudo de las bondades de las semillas de lino para la salud. Este estudio del Dr. Michael Greger lo demuestra: "Un nivel elevado de oxilipinas proinflamatorias asociadas al envejecimiento puede normalizarse tomando semillas de lino molidas".

TEXTOS: DR. MICHAEL GREGER
TRANSCRITOS DE SU VIDEO Y TRADUCIDOS POR TAMARA AMOR.

Linaza en caso de hipertensión

Exploro el estudio "Efecto antihipertensivo de las semillas de lino en pacientes hipertensos" en mi video *La linaza para la hipertensión*. Se trata de un estudio doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo, donde los investigadores camuflaron semillas de lino molidas en productos horneados y los compararon con magdalenas (muffins) de placebo sin linaza.

Observaron como resultado una disminución extraordinaria de la presión arterial de los participantes que comieron los productos con lino. Como podemos imaginar, la industria de las semillas de lino estaba encantada, y elogiaron estos hallazgos "impresionantes", al igual que yo. Al fin y al cabo, la presión arterial alta es "el factor de riesgo más importante" de muerte en el mundo.

Fármacos que no se toman

Sí, damos medicamentos a las personas, muchos medicamentos, pero la mayoría no los toma. De hecho, 9 de cada 10 personas toman menos del 80% de las pastillas que se le recetan para la presión arterial.

No es difícil entender el porqué. "Se les pide a los pacientes que sigan un régimen incómodo y costoso, que quizás tendrá un efecto perjudicial en la calidad de vida, para tratar una afección que en general es asintomática y que no causa problemas durante muchos años". Incluso, hasta podrían llegar a sentirse peor, debido a los efectos secundarios de los medicamentos.

Algunos terapeutas piensan que la solución es darles aún más medicamentos para contrarrestar los efectos de los primeros, como por ejemplo Viagra a los hombres para contrarrestar la disfunción eréctil causada por las pastillas para la presión arterial.

¿Y si nos fijamos en la comida?

¿Qué tal si usamos una estrategia dietética en su lugar, sobre todo si puede ser igual de efectiva? De hecho, la disminución de la presión arterial que los investigadores observaron en el estudio que mencioné, "fue mayor que la disminución promedio observada con la

dosis estándar de medicamentos antihipertensivos". Además, las semillas de lino son más económicas que los medicamentos y tienen efectos secundarios beneficiosos más allá de las acciones antihipertensivas.

Tomar varias cucharadas de semillas de lino al día es mucha fibra para las personas que se han alimentado con hamburguesas con queso y batidos durante toda su vida, y es posible que las bacterias intestinales necesiten un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva abundancia. Por lo tanto, aquellos que comienzan con dietas bajas en fibra deberían tomarlo con calma al principio e ingerir linaza de a pequeñas cantidades.

Los estudios

No todos los estudios han demostrado efectos significativos en la reducción de la presión arterial. Ha habido más de una docena hasta ahora, que involucran a más de 1000 participantes. Cuando se analizan en conjunto, en general, sí que hubo "reducciones significativas tanto en la presión arterial sistólica (número superior) como en la diastólica (número inferior)" después de la suplementación con varios productos de semillas de lino. Pero ninguno fue tan impresionante como en ese estudio de seis meses, ya que los más largos tienden a mostrar mejores resultados. Además, algunos solo utilizaron aceite de semillas de lino o algún tipo de extracto.

Table 4. Food sources of arachidonic acid (PFA 20:4), listed in descending order by percentages of their contribution to intake, based on data from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2006

Rank	Food item	Contribution to intake (%)	Cumulative contribution (%)
1	Chicken and chicken mixed dishes	26.9	26.9
2	Eggs and egg mixed dishes	17.8	44.7
3	Beef and beef mixed dishes	7.3	52.0
4	Sausage, franks, bacon, and ribs	6.7	58.7
5	Other fish and fish mixed dishes	5.8	64.5
6	Burgers	4.6	69.1
7	Cold cuts	3.3	72.4
8	Pork and pork mixed dishes	3.1	75.5
9	Mexican mixed dishes	3.1	78.7
10	Pizza	2.8	81.5
11	Turkey and turkey mixed dishes	2.7	84.2
12	Pasta and pasta dishes	2.3	86.5
13	Grain-based desserts	2.0	88.5

Specific foods contributing at least 1% of eicosatetraenoic acid in descending order: shrimp and shrimp mixed dishes, soups, regular cheese.

Return to Top

Lo que hay en la semilla de lino

Creemos que esto es debido a que el todo es mayor que la suma de sus partes. "Cada uno de los componentes de interés dentro de la semilla de lino, ALA, lignanos, fibra y péptidos" —los omega-3, los lignanos que combaten el cáncer, toda la fibra soluble y las proteínas vegetales, por ejemplo— "contribuyen a la reducción de la presión arterial". ¿De acuerdo, pero cómo? ¿Por qué? ¿Cuál es el mecanismo?

Algunos medicamentos comunes para la presión arterial, como Norvasc o Procardia, funcionan en parte al reducir la capacidad del corazón para contraerse o al disminuir la frecuencia cardíaca. Entonces, ¿podría ser que así es como funcionan las semillas de lino?

En mi video *Los beneficios de la linaza para la inflamación*, presento el estudio "Las semillas de lino en la dieta reducen la presión arterial aórtica central sin involucrar al corazón, sino a través de cambios en las oxilipinas plasmáticas".

¿Qué son las oxilipinas?

"Las oxilipinas son un grupo de metabolitos de ácidos grasos" involucrados en la inflamación. Se han implicado en muchas condiciones proinflamatorias,

EN RESUMEN...

■ Un estudio doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo mostró que el consumo de semillas de lino en la dieta resultó en una disminución significativa de la presión arterial alta, que es "el factor de riesgo más importante" de muerte a nivel mundial.

■ Nueve de cada diez personas toman menos del 80% de las pastillas recetadas para la presión arterial, en parte debido a la incomodidad, el costo y los posibles efectos secundarios "para tratar una afección en su mayoría asintomática que por lo general no causa problemas durante muchos años".

■ La disminución de la presión arterial observada en el estudio de las semillas de lino superó la observada con dosis típicas de medicamentos antihipertensivos. Además, las semillas de lino son más económicas y tienen efectos secundarios beneficiosos, como un aumento en la ingesta de fibra.

■ Aunque no todos los estudios mostraron efectos significativos en la reducción de la presión arterial, el análisis general de más de una docena de ensayos con más de 1000 participantes encontró reducciones significativas tanto en la presión arterial sistólica como en la diastólica con la suplementación de semillas de lino. Los estudios más largos tienden a mostrar mejores resultados.

■ El todo es mayor que la suma de sus partes, y cada componente de interés en las semillas de lino, incluidos los omega-3, los lignanos que combaten el cáncer, la fibra soluble y las proteínas vegetales, contribuye a la reducción de la presión arterial.

■ Norvasc, Procardia y algunos otros medicamentos comunes para la presión arterial funcionan ralentizando el corazón o reduciendo su capacidad para contraerse, pero no es así como funcionan las semillas de lino.

■ Se cree que el consumo de semillas de lino reduce la presión arterial en pacientes hipertensos al inhibir la enzima que produce oxilipinas proinflamatorias, metabolitos de ácidos grasos involucrados en la inflamación y, como resultado, implicados en el envejecimiento, las enfermedades cardiovasculares y otras condiciones proinflamatorias.

■ Los niveles elevados de oxilipinas proinflamatorias, asociadas con el envejecimiento, disminuyeron después de 4 semanas de consumo de semillas de lino, lo que sugiere que la suplementación con semillas de lino es "una estrategia terapéutica potencial para corregir el perjudicial perfil de oxilipinas proinflamatorias".

incluyendo el envejecimiento y las enfermedades cardiovasculares. "Las oxilipinas mejor caracterizadas en relación con las enfermedades cardiovasculares se derivan del ácido graso ω-6 ácido araquidónico", un ácido graso omega-6 de cadena larga. Estos se encuentran preformados en productos de origen animal, en especial en el pollo y los huevos, y pueden producirse dentro del cuerpo a partir de aceites poco saludables ricos en omega-6, como el aceite de semilla de algodón.

"Los niveles elevados de oxilipinas proinflamatorias en personas mayores se normalizan mediante el consumo de semillas de lino" *(encontraréis los gráficos en la pág. web de Integral).*

Así es como pensamos que el consumo de semillas de lino reduce la presión arterial en pacientes con hipertensión, al inhibir la enzima que produce estas oxilipinas proinflamatorias. Te ahorraré del exceso de acrónimos: comer semillas de lino inhibe la actividad de la enzima que produce estas oxilipinas proinflamatorias, llamadas leucotoxina diol, lo que a su vez puede reducir la presión arterial.

"Identificar el mecanismo biológico aumenta la confianza en las acciones antihipertensivas de las semillas de lino", pero eso no es todo lo que hacen las oxilipinas. Las oxilipinas pueden ejercer un papel en el proceso de envejecimiento. Sin embargo, podríamos ser capaces de "interrumpir de forma beneficiosa estos cambios biológicos asociados con la inflamación y el envejecimiento" con una intervención nutricional como las semillas de lino.

En personas mayores

Los adultos mayores alrededor de los 50 años tienen niveles más altos de esta oxilipina derivada del ácido araquidónico en comparación con los adultos más jóvenes alrededor de los 20 años (como se puede ver en el video, minuto 4:56). Estas concentraciones elevadas de oxilipinas proinflamatorias en el grupo de mayor edad podrían explicar los niveles más altos de inflamación. A medida que envejecemos, es más probable que suframos condiciones inflamatorias como la artritis.

Es entonces cuando esta elevación de oxilipinas proinflamatorias puede predisponer a las personas a condiciones crónicas de enfermedad.

¿Y si les diéramos magdalenas con linaza a esos adultos mayores? Eso es exactamente lo que un grupo de investigadores hizo.

Cuatro semanas después, los niveles de oxipilinas de los participantes disminuyeron a niveles similares a los de personas de 20 años (minuto 5:32 del video), "lo que demuestra que una estrategia terapéutica potencial para corregir el perjudicial perfil de oxilipinas proinflamatorias es la suplementación dietética con semillas de lino".

El lino, la harina de linaza y el cáncer

¿Qué hay de la linaza y el cáncer? ¿Y de qué otras maneras podemos ayudar con la inflamación? No te pierdas las publicaciones relacionadas:

- Linaza y supervivencia al cáncer de mama: evidencia clínica

Un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo sobre la linaza en pacientes con cáncer de mama descubrió...

- ¿Puede la linaza ayudar a prevenir el cáncer de mama?

El consumo de linaza puede tener un papel importante en la prevención y el tratamiento del cáncer al bloquear los...

Y también...

- La linaza contra la diabetes (vídeo).
- Los beneficios de la linaza para la pérdida de peso.

¿Qué hay de su contenido en cianuro? Hablo de esto en:

- ¿Se destruye el cianuro, al cocinar la linaza? ¿Deberíamos preocuparnos?

Plantas medicinales en casa

Las plantas tóxicas

Este artículo es el segundo de la serie sobre plantas medicinales y tisanas del médico acupuntor Ramon Roselló*.

No todas las plantas son aptas para preparar tisanas, ya que algunas son venenosas. Aunque ricas en principios activos curativos y utilizadas en buenas manos pueden convertirse en óptimas medicinas, su uso doméstico no es aconsejable. Sería conveniente que las plantas venenosas fueran bien conocidas por los adultos y especialmente por los niños, ya que son atraídos por la belleza o los colores de las plantas y expuestos de esta manera a sus peligros. Un claro ejemplo de ello, es durante la recolección de la gran familia de las umbelíferas, entre las cuales hay plantas útiles en la cocina y plantas altamente venenosas, como el perejil y la cicuta. Veamos a continuación una breve lista de las plantas tóxicas o venenosas más comunes en nuestro medio:

Acónito (*Aconitum napellus*): crece fácilmente en los Pirineos, en la falda norte de esta cordillera; toda la planta es venenosa. Se confunde fácilmente con el apio de montaña. Produce, en primer lugar una excitación del sistema nervioso central, que posteriormente se transforma en hormigueo en manos y pies, debilidad en las piernas y parálisis, con síntomas de intoxicación, como náuseas, vómitos y dolor de cabeza.

Adelfa (*Nerium oleander*): bellísimo arbusto que crece espontáneamente en el clima mediterráneo, sobre todo en zonas cercanas a los ríos. Son especialmente venenosas las hojas y las flores. Se han dado casos de intoxicación de personas que habían asado alimentos con los tallos de esta planta.

Beleño negro (*Hyoscyamus niger*): era utilizado para componer el "bálsamo tranquilo" utilizado por personas insomnes o nerviosas. Su uso por los profanos es siempre peligroso ya que toda la planta es venenosa.

Belladona (*Atropa belladona*): los alcaloides principales de la belladona actúan sobre el sistema nervioso vegetativo. Toda la planta es venenosa; las intoxicaciones suelen ocurrir al ingerir los frutos maduros de sabor dulzón. Bien utilizada (a dosis mínimas) es una planta que tiene muchas aplicaciones, no en vano forma parte de muchas fórmulas magistrales, no sólo de herbolario sino también de farmacia.

Celidonia (*Chelidonium majus*): el látex de esta planta se utiliza en aplicación tópica para combatir las verrugas, pero su consumo, a dosis elevadas, es tóxico: produce somnolencia, hipoglucemia o aumenta la tensión arterial.

Ciclamen (*Cyclamen balearicum*): planta muy apreciada por la belleza de sus flores, que aparece en muchas de nuestras terrazas, puesto que de manera espontánea sólo crece en lugares umbríos de zonas alpinas. Toda la planta es venenosa. Su ingesta produce un estado tóxico con vómitos y diarrea.

Cicuta (*Conium maculatum*): crece a la orilla de los caminos, al pie de los muros, y en los terrenos baldíos del clima mediterráneo. Cuando es joven, se confunde muy fácilmente con el perejil. Los síntomas que aparecen tras su ingesta son los vómitos, el vértigo y la parálisis progresiva. La muerte sobreviene por asfixia a las tres o cuatro horas de haberla ingerido debido a parálisis del centro respiratorio.

Cólquico (*Colchicum autumnale*): la colchicina, uno de los principios activos del cólquico, se usa en medicina para combatir los ataques agudos de *gota*, pero bien dosificado (de uno a tres miligramos por día). Las partes tóxicas de la planta son el bulbo y las semillas. A dosis altas puede producir la muerte por parálisis del sistema nervioso central.

Convalaria (*Convallaria majalis*): preciosa planta de la familia de las liliáceas que crece en los lugares sombríos de los bosques. Sus delicadas flores blancas desprenden un agradable aroma, por lo que se cultiva también en los jardines. Toda la planta es tóxica.

Digital (*Digitalis purpurea*): uno de los principios activos de la digital o dedalera, la *digitoxina*, es el que posteriormente dio paso a la *digoxina*, medicamento comercializado también con este nombre y que muchos abuelos de todo el mundo consumen para las alteraciones del ritmo cardiaco. Se trata de una preciosa planta cuyas flores adquieren la forma de campanas o dedales alargados de color púrpura. Toda la planta es tóxica, pero sobre todo la hoja durante la época de la floración.

Estramonio (*Datura stramonium*): "berenjena del diablo", "higuera del infierno", o "higuera loca" son algunos de los sinónimos de esta planta que orientan ya sobre los efectos que produce su ingestión. Toda la planta posee principios activos tóxicos.

Evónimo (*Evonymus europaeus*): antiguamente utilizada como purgante, en modo alguno se puede aconsejar el uso de esta planta por sus efectos sobre el corazón. Son venenosos los frutos y la corteza. Los frutos son particularmente atractivos por los niños debido a su forma dividida en gajos.

Helecho macho (*Dryopteris filix-mas*): el rizoma de esta planta (tallo horizontal subterráneo) se había utilizado para combatir parásitos intestinales, como la tenia, gracias a su capacidad para paralizar su musculatura. Uso que quedó desfasado porque también el sistema muscular del hombre es sensible a sus principios activos.

Nueza (*Bryonia dioica*): la *brionina*, uno de sus principios activos, es un purgante violento. Esta planta crece en los setos de todo el estado español, y la parte más tóxica es el fruto o baya, de un atractivo color rojo.

Ricino (*Ricinus communis*): el ricino es un arbusto que crece espontáneamente en las áridas zonas de Andalucía o del Algarbe. Las semillas contienen una sustancia venenosa. El aceite obtenido las semillas, purificado de su principio tóxico, tiene un efecto laxante que ya conocían y utilizaban los egipcios y los griegos en la antigüedad.

Sabina (*Juniperus sabina*): la esencia de la sabina es irritante para la piel y las mucosas. Toda la planta es tóxica, sobre todo el tallo y los frutos.

Tejo (*Taxus baccata*): el tejo posee unos frutos rojos muy bellos y por ello se cultiva como planta ornamental. Las raíces, ramas, hojas y semillas del tejo, es decir todos sus órganos salvo el fruto rojo que rodea la semilla, poseen el alcaloide denominado *taxina*, un poderoso veneno para el sistema nervioso y el corazón.

** Esta serie se inicia en Integral Salud 28, y las imágenes de todas las plantas en la web: www.larevistaintegral.net).*

El insomnio
y su solución energética

Otra de las razones importantes que contribuyen al insomnio, son indiscutiblemente los tóxicos y contaminantes en el hogar, como la contaminación electromagnética. Esta es la segunda parte del artículo publicado en Integral 528.

TEXTOS : PATRICIA RESTREPO, DIRECTORA DEL INSTITUTO MACROBIÓTICO DE ESPAÑA Y CONSULTORA MACROBIÓTICA

Nuestras cocinas podrían ser el centro de salud más próximo y penosamente se convierten en un campo de batalla con armas nucleares —hornos microondas y *air fry*, cocinas de inducción y todo tipo de electrodomésticos eléctricos que desvirtúan los alimentos—, a esto le sumamos la cantidad de químicos en los alimentos y en los productos de aseo.

La glándula pineal no produce los mismos niveles de melatonina cuando está expuesta a campos electromagnéticos, se estima que produce un 50% menos de melatonina, lo que significa que interfiere muchísimo en el descanso, y como lo explicaba antes, esto no solo significa que descansemos mal, que ya es grave, sino que los procesos de regeneración y desintoxicación que el organismo realiza se ven interferidos o interrumpidos.

La oxitocina es una hormona y neurotransmisor producido en el hipotálamo, y liberado por la glándula pituitaria. Aunque es conocida principalmente por su papel en la regulación de diversas funciones corporales, incluyendo la respuesta al estrés, la conducta social y la función reproductiva, e involucrada en la modulación del comportamiento y las emociones, por lo que se le conoce como la "hormona del amor" o "hormona del abrazo", ya que se libera en situaciones sociales afectuosas, como el contacto físico, el parto y la lactancia.

En relación con el sueño, tiene influencias indirectas, y yo diría que muy directas, reduce el estrés al reducir la liberación de cortisol —una hormona asociada al estrés— de ahí que no solo la oscuridad, sino también un buen abrazo y caricias de buenas noches, harían parte del ritual de inducción al sueño reparador.

Triptófano y alimentación. Una alimentación rica en fuentes de triptófano puede hacer mucho para mejorar tus niveles de melatonina.

Las legumbres, como la soja y sus derivados, son una buena fuente vegana en triptófano. Los garbanzos además de triptófano, también aportan vitamina B6, que interviene en la síntesis de la serotonina. Así como las semillas y los cereales integrales en grano. Recordemos que el triptófano llega al cerebro solo en presencia de carbohidratos.

El arroz integral que es una increíble fuente de magnesio, así como al-

¿PODEMOS MEJORAR LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA?

1.- Asegúrate de que haya suficiente oscuridad en la habitación. Deja de ver la tele y de consultar el móvil o el ordenador por lo menos tres horas antes de irte a dormir, así evitarás la exposición a la luz de estas pantallas.
2.- Apaga el wifi todas las noches. Los campos electromagnéticos interfieren con la glándula pineal y dificultan la producción de esta hormona.

3.- Aumenta el consumo de alimentos ricos en triptófano. El triptófano es un aminoácido esencial precursor de la serotonina —conocida como la hormona de la felicidad—, por la noche y en oscuridad, la serotonina se transforma en melatonina en nuestra glándula pineal.
4- Ir apagando las luces de la casa poco a poco, hasta finalmente dejarlo todo a oscuras, las luces artificiales a la hora de dormir impiden la secreción de oxitocina.

gunos frutos secos que contribuyen a la conversión del triptófano en melatonina.

Calcio y magnesio. Existe otro tipo de mal dormir, y es el de las personas que concilian rápidamente el sueño pero se despiertan varias veces por la noche. A nivel orgánico nos podría estar hablando de una deficiencia de calcio, y los síntomas podrían variar desde calambres, temblores, dolores de cabeza, palpitaciones. Toma alimentos ricos en calcio, como las semillas de sésamo, almendras, algas wakame.

La falta de magnesio también contribuye al mal dormir, en este caso se manifiesta por contracciones musculares. En los dos casos una solución efectiva son la ingesta de algas marinas ricas en minerales, las semillas ricas en magnesio, y las verduras de hoja verde: el magnesio es el núcleo de la clorofila.

La luna llena. La Universidad de Basilea ha demostrado que la luna llena afecta a la calidad del sueño. Se ha observado que durante la luna llena tardamos más en conciliar el sueño y dormimos menos tiempo. Así mismo la calidad del sueño es peor. Durante la luna llena, la actividad cerebral en las áreas relacionadas con el sueño profundo disminuye en un 30 por ciento.

La clave para comprender este fenómeno es que durante la luna llena la energía es más expansiva / yin y esta manifestación favorece la activación cerebral y la vigilia. Si tenemos tendencia al insomnio, durante la luna llena reduciremos el consumo de alimentos yin como los dulces, los estimulantes, los batidos, los condimentos picantes y las especias para no pasar las noches mirando las estrellas...

Gaba. La mayoría de personas cuando adquieren hábitos para una buena higiene del sueño empiezan a notar los efectos de dormir bien y lo suficiente después de poco tiempo. Hay algunos, sin embargo, que no pueden conciliar el sueño. Respecto a esto hay bastantes investigaciones que indican que esto está relacionado con una deficiencia de la neurohormona gaba.

¿Qué es el Gaba? Se trata del principal neurotransmisor inhibitorio en el sistema nervioso central (SNC) y uno de los más abundantes en mamíferos; se distribuye en diferentes áreas del cerebro y participa en el 40% de las sinapsis de vertebrados adultos.

El Gaba está directamente relacionado con la dieta y el estilo de vida. Esta hormona hace que nos relajemos y durmamos profundamente al desactivar las hormonas del estrés que llegan al cerebro.

Kuzu con manzana. En la macrobiótica utilizamos una bebida relajante que nos induce al sueño de manera suave y dulce, el kuzu con zumo de manzana (receta en Integral 528).

Haz del dormir una prioridad. Procura dormir más durante las horas más oscuras para obtener los mejores beneficios para la salud.

¿Eres búho, alondra o colibrí?

Cómo saber cuál es tu cronotipo, según seas una persona más diurna o nocturna

Otra de las razones importantes que contribuyen al insomnio, son indiscutiblemente los tóxicos y contaminantes en el hogar, como la contaminación electromagnética. Esta es la segunda parte del artículo publicado en Integral 528.

REDACCIÓN DE INTEGRAL

El descanso adecuado nos da salud, pero alteramos este descanso acostándonos o despertándonos cuando no toca y forzándonos a hacer cierta actividad en los momentos menos idóneos.

Estamos diseñados para que nuestro cuerpo cada día pase por dos fases muy diferenciadas. Una primera fase de día: luz, vigilia, actividad física, calor y alimentación. Y una segunda fase de noche: oscuridad, sueño, descanso, frío y ayuno. Según la hora en que tengamos nuestro reloj interno, el inicio y fin de esas fases varía en cada persona.

Al igual que la hora en España es diferente a la de Tokio, nuestra hora biológica puede ser diferente de la del vecino. Él puede levantarse lleno de energía a las seis de la mañana, y nosotros necesitaremos unas cuantas horas más (de todas formas, seguramente él se fue a dormir unas horas antes que nosotros).

Ritmos circadianos

Los ritmos circadianos son los cambios físicos, mentales y conductuales que ocurren a lo largo de las 24 horas de un día. Esos procesos funcionan como un reloj y dicho reloj se pone en hora según la hora a la que nos vayamos a dormir y a la que nos despertemos.

- Si hacemos coincidir nuestro reloj interno con nuestro comportamiento, los procesos celulares y comunicaciones entre neuronas serán óptimos. Pero si no es así, tendremos menos concentración, menos energía, alteraciones horarias del apetito...
- Justo antes de despertarnos comienza a aumentar la presión sanguínea, después se reactiva el intestino, aumenta la temperatu-

r a cor-
poral,
y se van sucediendo dife-
rentes cambios.

■ En cambio, unas horas antes de ir a dormir comenzamos a segregar melatonina, se interrumpen los movimientos intestinales y disminuye nuestra temperatura corporal.

■ Todos esos cambios no ocurren a una hora determinada por nuestro reloj de muñeca. Vienen dados de manera interna, de forma que, si mi vecino acostumbra a despertarse muy temprano, esa cascada de acontecimientos ocurrirá antes que la mía, que suelo iniciar mi día más tarde.

¿Alondra, búho o colibrí? Los tres cronotipos

El cronotipo es el tipo de ritmo circadiano de cada persona, según su reloj biológico. Existen tres categorías de cronotipo: tipo matutino (de la mañana), tipo vespertino (de la tarde) y tipo intermedio. No es que sean mejores o peores, pero según nuestro cronotipo habrá diferentes variables psicofisiológicas con picos en un momento u otro del día.

Alondra: tipo matutino

La alondra es un ave diurna, que despierta con la primera claridad del día y termina su jornada al inicio del ocaso.

Una persona "alondra" de tipo matutino cumple estas tres características:

■ Se despierta fácilmente temprano en la mañana.

■ Desayuna muy bien a continuación.

■ Tiene su máximo nivel de energía por la mañana.

Búho: tipo vespertino

Al contrario que la alondra, el búho es un ave nocturna. Si a un búho le haces madrugar le echará sal al café en lugar de azúcar, derramará la leche... Pero en la tarde-noche tiene mucha más energía que la alondra y es cuando entra en acción. Una persona "búho" de tipo vespertino cumple estas tres características:

■ Tiene que despertarse con despertador si quiere madrugar, y si no pone el despertador se levanta alrededor del mediodía.

■ Desayuna unas horas después de despertarse.

■ Tiene su máximo nivel de energía por la tarde-noche.

Intermedio: El colibrí

Si no eres alondra ni búho, puedes ser un colibrí. Está a medio camino entre acostarnos muy pronto y madrugar, o acostarnos tarde y levantarnos a medio día. Si al leerlo te estás situando en este tipo intermedio, estás dentro de la mayoría de la población. Los estudios dicen que un 70% se consideran intermedios (colibríes), frente a un 14% de alondras y un 16% de búhos.

¿Cómo sé cuál es mi cronotipo?

Posiblemente ya te hayas situado en uno de los cronotipos expuestos, pero existen cuestionarios de autoevaluación que pueden ayudarte a precisar más. Uno de los más utilizados es éste (MEQ):

https://cet.org/wp-content/uploads/2018/01/MEQ-SA-ESP.pdf

(lo tenéis también en la web de integral y el enlace directo en la página 97).

Temperatura. La temperatura corporal máxima se alcanza en la primera parte de la tarde si eres matutino o intermedio, y se alcanza más cercano al ocaso si eres búho. Entrenar en ese momento facilita un mejor rendimiento por el uso eficiente de hidratos de carbono y una contracción muscular más eficaz.

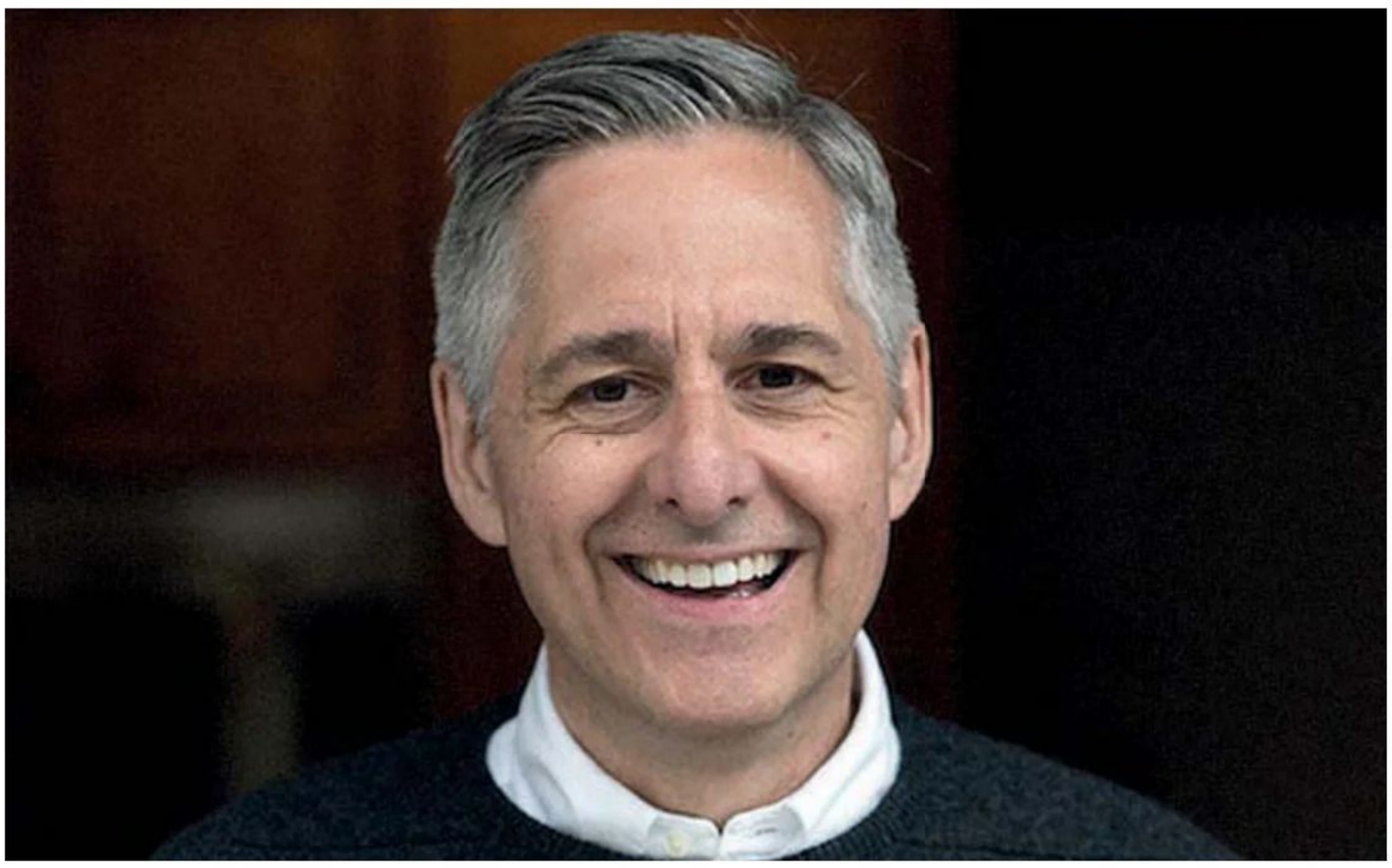
Cortisol. Por el contrario, el cortisol, que se considera un marcador de estrés psicofisiológico y se asocia con un empeoramiento del rendimiento deportivo, muestra un pico a primeras horas de la mañana. Por eso una persona *alondra* podría entrenar a mediodía porque ese pico de cortisol ya habría disminuido, pero una persona *búho* que se despierta más tarde se beneficiará si retrasa el entrenamiento (para que no coincida con ese pico de cortisol cuando se levanta).

¿Por qué no te callas?

El poder de mantener la boca cerrada

El escritor Dan Lyons analiza en su ensayo* por qué algunas personas hablan más de la cuenta, incluso cuando saben que lo que están a punto de decir les va a perjudicar. ¿Te suena, verdad? Veamos cómo aprender a dominar el poder del silencio.

TEXTOS: DAN LYONS



«Te lo digo como amigo, así que por favor no te lo tomes a mal, pero quiero que cierres la p boca. No es por mi bien, sino por el tuyo». Así arranca *Cállate. El poder de mantener la boca cerrada en un mundo de ruido incesante* (Ed. Capitán Swing), un libro en el que el escritor y guionista estadounidense Dan Lyons asegura que los que saben guardar silencio son los que realmente tienen el poder. Y lo demuestra.

«El mundo está lleno de charlatanes, escribe Lyons. Nos los cruzamos constantemente. Son esa plaga de la oficina que nos destroza los lunes relatando cada acto completamente irrelevante de su fin de semana. Es ese imbécil inconsciente que no deja hablar a nadie en una cena, mientras los demás fantasean con echarle cicuta en su copa de *pinot noir*. Es el vecino que llega sin invitación y se pasa una hora contándote historias que ya has oído, el sabelotodo arrogante que interrumpe a sus colegas en las reuniones o el director general cuyo imprudente tuit hace que le acusen de fraude bursátil».

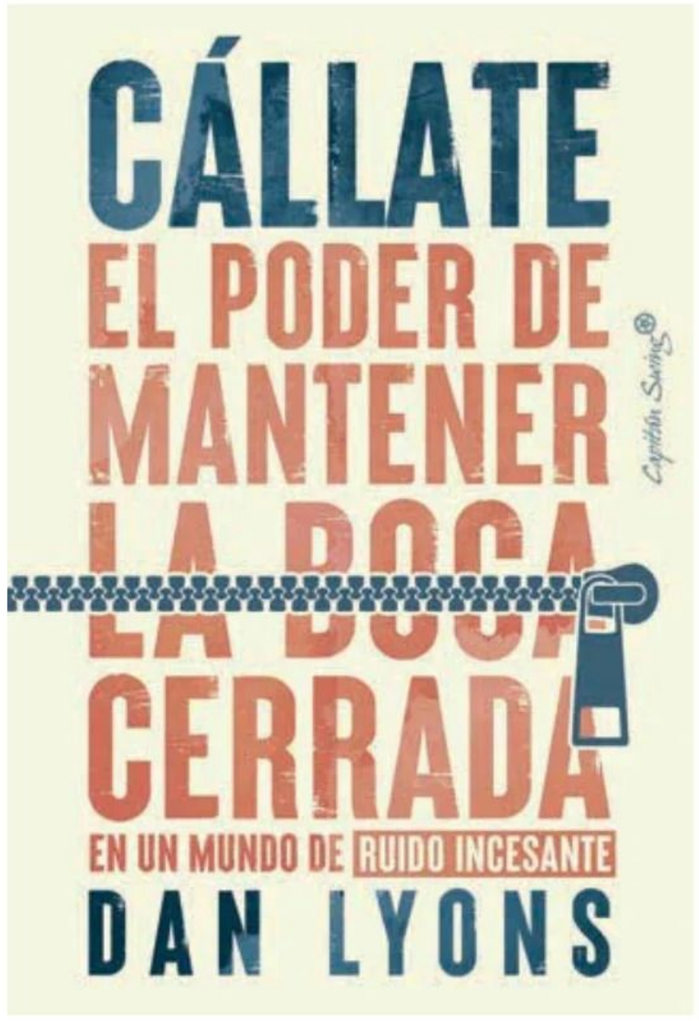
Menos verborrea

Explica Dan que, tras comprobar que él mismo era un conversador compulsivo y que aquello estaba perjudicando su trabajo y su relación con los demás, decidió poner manos a la obra y desintoxicarse de su verborrea. «El problema no es solo que hablo demasiado, es que nunca he podido resistirme a soltar cosas inapropiadas ni a guardarme mis opiniones».

Para buscar respuestas quiso investigar y descubrió que ya en 1993 dos profesores de Comunicación de la West Virginia University (EE.UU.), James McCroskey y Virginia Richmond, habían encontrado un término para describir su extrema locuacidad: *talkaholic*. Un trastorno, el de dar la brasa con tu opinión a todo el que se te cruza en la vida, que aquellos expertos calificaban como adicción. Incluso habían creado una escala para identificar a las personas que padecían ese trastorno. Dan hizo el test y ¡eureka!: era 'narcisista conversacional' de manual, según el resultado.

Más probabilidades de prosperar

Fue entonces cuando el escritor decidió emprender el camino de la catarsis: abandonó casi por completo las redes sociales, aprendió los trucos para permanecer tan pichi ante los silencios incómodos y desarrolló técnicas para reducir la velocidad de sus palabras. Incluso descubrió a una psicóloga de



California que compartió con él las técnicas que enseñaba a los presos para ayudarlos a mantener el pico cerrado durante las audiencias de libertad condicional y no hablar para salir de prisión, «métodos que esperaba me ayudarían a liberarme de mi compulsión».

El resultado fue que su vida empezó a mejorar. «Mi método para aprender a cerrar la boca no es una cura milagrosa, pero os ayudará a ser un poco más felices, a sentirnos más sanos y a lograr un poco más de éxito».

«Mantener la boca cerrada os hará más inteligentes, más simpáticos, más creativos y más poderosos. Las personas que hablan menos tienen más probabilidades de prosperar en el trabajo y de conseguir lo que quieren en las negociaciones. Hablar con intención —es decir, no hablar de más— mejora nuestras relaciones, nos convierte en mejores padres y puede mejorar nuestro bienestar psicológico e incluso físico».

Lyons explica que encontró un estudio del departamento de Psicología de la Universidad de Arizona en 2018 cuyos resultados apuntaban a que el hecho de mantener una conversación de calidad y no trivial está conectado con una mayor sensación de felicidad. «La cantidad y la calidad de la conversación están relacionadas con el bienestar», concluía Matthias Mehl, el profesor de Psicología de la Universidad de Arizona responsable del trabajo.

Hablar con intención (no hablar de más) nos cambia a mejor

Porque mejora nuestras relaciones, nos convierte en mejores padres y puede mejorar nuestro bienestar psicológico e incluso físico.

En su camino para dejar de dar la chapa, Dan encontró que callar también es sinónimo de éxito: «Tuiteamos por tuitear y hablamos por hablar, pero las personas más poderosas del mundo hacen exactamente lo contrario. En lugar de llamar la atención, se reprimen. Cuando hablan, miden lo que dicen». Y pone varios ejemplos, como el del CEO de Apple, Tim Cook, que hace pausas incómodas en sus conversaciones. También habla de Joe Biden, que fue el rey de las meteduras de pata hasta que en 2020 empezó a hablar en voz baja y a dar respuestas breves: «Hacía pausas antes de hablar y daba respuestas aburridas. Ahora es presidente».

CINCO FORMAS DE CALLARSE

- **1. Cuando sea posible, no decir nada.** El humorista de principios del siglo XX Will Rogers dijo que nunca hay que perder una buena oportunidad de callarse. Os sorprendería la cantidad de buenas ocasiones que hay. Usad las palabras como si fuesen dinero y gastadlas sabiamente. Hay que ser Harry el Sucio, no Jim Carrey.
- **2. Dominar el poder de las pausas.** Imitad el truco de los secretarios judiciales de Ruth Bader Ginsburg (jueza y jurista estadounidense que destacó por su trabajo en la lucha por la igualdad legal de género), que entrenaban para esperar dos segundos antes de hablar. Respirad. Haced una pausa. Dejad que la otra persona procese lo que acabáis de decir. Aprended a manejar el poder de las pausas.
- **3. Dejad las redes sociales.** El primo hermano de excederse hablando es excederse tuiteando y es casi imposible no caer en la trampa. Plata-

formas como Facebook o X (Twitter) están diseñadas para crear adicción. Si no podéis dejarlo del todo, al menos reducidlo.

• **4. Buscad el silencio.** El ruido nos enferma. Literalmente. La sobrecarga de información nos lleva a un estado de agitación y sobreestimulación constante, lo que nos provoca problemas de salud e incluso puede acortar nuestra vida. Desconectad. Distanciaos. Pasad tiempo sin vuestro móvil. No habléis, no leáis, no miréis, no escuchéis. Dar un respiro al cerebro puede reactivar la creatividad y volvernos más sanos y productivos. Las investigaciones sugieren que el silencio puede ayudarnos incluso a desarrollar células cerebrales.

• **5. Aprended a escuchar.** Saber escuchar se considera una habilidad empresarial tan importante que los directores ejecutivos acuden a sesiones de formación para aprender a conseguirlo. Y no es fácil, porque escuchar requiere un esfuerzo activo y no pasivo. En lugar de limitarse a escuchar a alguien, la escucha activa significa bloquear todo lo demás y prestar una atención brutal a lo que dice la otra persona. Nada hace más feliz a la gente que sentir que la escuchan y la ven de verdad.

Fragmentos de una conversación con Dan Lyons

"Aprender a hablar menos y a escuchar más ha transformado mi relación con mi mujer y mis hijos"

Hablar puede generar una relación de poder importante. Mandar que alguien se calle, tapar hablando más fuerte, repetir lo que dice otra persona para invisibilizarla, explicar... Y en esta relación de poder, el género, evidentemente es algo importantísimo. Sobre esto, Dan Lyons, ha escrito mucho en su libro.

El mundo actualmente premia el hablar y ser locuaz para mantener la atención y a través de seguidores conseguir tu lugar en el mundo. Un mundo de la hiperexposición que nos lleva a un ruido constante. Hablar influye en el poder, potenciándolo, bloqueándolo o capitalizándolo. Y en eso los hombres tenemos mucho que ver.

Lionel Delgado, de *El Salto*, tuvo la oportunidad de hablar don Dan Lyons sobre género y palabra, profundizando desde la mirada masculina en aquello que abrió Rebecca Solnit en *Los hombres me explican cosas* (editado también por Capitan Swing en 2016), sobre poder, silencio y habla.

—En tu libro presentas el hablar, no como una realidad inocua e inocente, sino como una acción social con unos impactos importantes en las otras personas. Hablar mucho significa, entre otras cosas, no dejar hablar, silenciar, invisibilizar a otras personas.

Es muy importante el capítulo donde identificas que como regla general somos los hombres los que tendemos a hablar, interrumpir y rellenar más los espacios.

En el capítulo "*Mansplaining, manterrupting, and manalogues*" muestras muchísimos datos que apuntan al problema de que los hombres generamos entornos conversacionales desiguales: hablas de estudios que demuestran que las mujeres sufren mansplaining hasta

seis veces a la semana, de cómo en un experimento la Lingüista Kieran Snyder analizó quince horas de reuniones y contó 314 interrupciones, dos tercios realizadas por hombres, el 70% a mujeres (y del tercio realizadas por mujeres, el 89% era a otra mujer).

¿A qué crees que se debe esta tendencia de género? ¿Crees que interrumpimos por falta de respeto, por creencia de superioridad o existe alguna razón más como la búsqueda de una validación constante?

—¡Es una muy buena pregunta! Creo que en parte sí es por falta de respeto y, en cierto nivel, incluso una forma de opresión. Los hombres queremos silenciar a las mujeres. Fíjate, hay un estudio que demuestra que cuando las chicas de una clase hablaban el 50% del tiempo, se percibía que eran ellas las que dominaban la conversación. Incluso cuando las mujeres hablan menos que los hombres, los hombres dicen que hablan demasiado.

Esto se remonta a la Edad Media e incluso más allá, donde las mujeres eran castigadas por hablar, no sólo por cuánto hablaban, sino por lo que decían. A lo largo de la historia, los hombres hemos silenciado a las mujeres a la fuerza. Y sigue ocurriendo hoy en día. Los hombres no consideran a las mujeres como sus iguales y lo demuestran interrumpiéndolas, sermoneándolas, etcétera.

Sin embargo, hay otro aspecto que me gustaría señalar, y es que los chicos están condicionados a utilizar el habla como una forma de imponerse en un grupo, de establecer un orden jerárquico entre ellos. ¡Mira cualquier podcast de Joe Rogan (es un comentarista, cómico y actor estadounidense. N. del E.) o algún otro en el que hable un grupo de hombres! Los hombres llevan esta forma de hablar a sus interacciones con las mujeres. Pero las mujeres, desde niñas, están condicionadas a utilizar el habla de otra manera.

No obstante, hay margen de cambio, a veces un hombre que habla demasiado en las reuniones o interrumpe a las mujeres puede no ser consciente de ello, y si se lo dices o se lo muestras (con una grabación, por ejemplo) algunos hombres intentarán hacerlo mejor.

—Y no sólo se trata de una cuestión de interrumpir a mujeres. Hablas también de cómo los hombres tendemos a hablar más y durante más tiempo, llegando a hablar los hombres el doble de tiempo que las mujeres según un estudio en la Universidad Rice. ¿Has visto que esto genere también tensiones entre hombres? ¿Pisamos o no dejamos hablar a otros hombres? ¿Qué tipos de hombres tienen más riesgo de sufrir interrupciones? ¿Hay alguna lectura de clase, raza u orientación sexual?

—Desgraciadamente no tengo datos sobre clase, raza u orientación sexual (¡si los consigues, lo hablamos!) pero sospecharía que en algunos casos hay similitud. Los hombres hablan para establecer un "alfa" entre su grupo. Establecen un orden jerárquico y de domi-

nación. No tengo pruebas, pero puede que existan y sería interesante comprobarlas, pero sospecho que el lenguaje y el habla reflejan la dinámica de poder en cualquier situación.

—En tu libro explicas cómo las personas trans pueden aportar interesantes elementos a este tema ya que pueden experimentar personalmente el cambio de posiciones en las conversaciones: pasar a ser interrumpidas constantemente siendo mujeres trans o dejar de ser interrumpidos los hombres trans. ¿Puedes contarnos más sobre esto?

—Me pareció una de las cosas más fascinantes que aprendí mientras investigaba el libro. Una mujer que había dejado de ser hombre descubrió que, como mujer, la trataban con menos respeto que cuando era hombre. Los hombres la interrumpían más, no le dejaban hablar, la respetaban menos y, para colmo, no le subieron el sueldo: está convencida de que ser mujer la perjudicó económicamente. Por el contrario, un hombre trans que conocí experimentó lo contrario: le trataban mucho mejor como hombre que como mujer. Su investigación era más respetada, recibía una gran acogida cuando leía ponencias en congresos académicos... su carrera despegó.

Curiosamente, estas dos personas se conocían, por lo que pudieron ver este contraste muy claramente. ¿Qué dice esto sobre el habla y el género? Indica que la forma en que interactuamos no depende tanto de la persona individual como de su rol de género. Y esto apoya la tesis de que los hombres utilizan el habla como una forma de controlar a las mujeres silenciando sus voces.

—Es muy interesante cómo abordas la compulsión por hablar con la emergencia de la sociedad mediática y veas en el formato de las redes sociales (y la ansiedad que generan) como un factor muy importante para entender por qué no paramos de hablar. ¿Crees que tiene que ver este factor mediático también en que seamos los hombres los que hablamos más? Analizando la Manosfera y los espacios digitales masculinos (especialmente los que tienen un contenido antifeminista y outsider) veo cómo son muy comunes los perfiles de divulgadores compulsivos: hombres que se hacen famosos por recomendar ejercicios o jugar a videojuegos online luego terminan dando su opinión (muy poco construida) sobre política, economía o cultura. ¿Cuán peligrosa es la mezcla de los ego *talkers* masculinos y los espacios digitales de radicalización de la *alt-right*?

—No he pasado mucho tiempo en esos espacios, así que no puedo opinar con certeza, pero sí he visto lo que está pasando en Twitter (ahora X) desde que Elon Musk tomó el timón. Y la cosa es que se están diciendo (o tuiteando) muchas cosas terribles, y casi siempre son hombres los que dicen estas cosas. Creo que esto podría ser más un reflejo de un problema más amplio en la sociedad, con hombres jóvenes alienados, enfadados, sexistas, racistas, misóginos, antisemitas, etcétera. Las redes sociales crean un lugar o una plataforma en la que estas personas pueden expresar su ira y su odio, incluido el odio a las mujeres.

Tenemos que recordar que las redes sociales desempeñan dos papeles. Primero, agitan y enfadan a la gente, y lo hacen a propósito. Hay intereses económicos, políticos y empresariales de

fondo. Las redes sociales no dejan de ser empresas. Y, segundo, las redes sociales proporcionan un foro en el que la ira puede expresarse y propagarse. Son a la vez, el fuego y la gasolina. Es increíblemente peligroso.

—Una de las partes que más me gustaron del libro es cómo medio libro está planteado como una forma de poder construir nuevos valores que permitan posicionarte de otra forma en la vida (en tu casa, en tu trabajo, grupo de amigos, pareja, etc.). Hablas de escuchar activamente y de cultivar la humildad. ¿Hay otros valores que hayas aprendido con el ejercicio del callarte? ¿Crees que como hombre, el cambio en tu hábito de comunicación ha hecho que cambiaras elementos de tu forma de entender la masculinidad?

—Esta pregunta también es buenísima. Hace poco mantuve un debate con Kara Swisher y Scott Galloway, que tienen un gran podcast con una gran audiencia. Scott dijo (y yo estuve de acuerdo) que el silencio no es un signo de debilidad sino que, de hecho, es "el alardeo máximo", algo con mucho valor y de lo que la gente presume. Hablamos de Tim Cook, el CEO de Apple, que es famoso por ser muy callado y un gran oyente, pero también un líder extremadamente poderoso y eficaz. Así que, aunque los niños y los hombres están condicionados a hablar más que los demás para afirmar su dominio y masculinidad, en realidad la mejor masculinidad se da siendo callado, humilde, dispuesto a escuchar y aprender, capaz de recabar información y ayudar a los demás.

Puedo decir que aprender a hablar menos y a escuchar más ha transformado mi relación con mi mujer y mis hijos. Me ha convertido en un padre mucho mejor. Me he convencido del valor de ser un padre tranquilo.

Los 7 mejores
aceites esenciales

O, por lo menos, siete de los mejores, de entre los más beneficiosos para la salud. Recordemos que un aceite esencial es un extracto vegetal procedente de la totalidad o de parte de una planta aromática. Puede proceder de las flores, de los frutos, de las hojas, de las semillas, de las raíces o de las cáscaras. Son la base de la aromaterapia, el gran aporte de la medicina natural del último siglo.

Ravintsara, la buena hoja

El aceite esencial de ravintsara –literalmente "hoja buena" en malgache– es el resultado de la destilación de las hojas del alcanforero de Madagascar (Cinnamomum camphora).

Bajo la influencia del clima africano, este árbol parecido al laurel tiene una tarjeta de identidad química particular (lo que se conoce como «quimiotipo») que lo diferencia: muestra una riqueza en 1,8-cineol (aproximadamente un 65 % de su composición) y ausencia de alcanfor (molécula con efectos neurotóxicos).

Muy suave, su aceite tiene una gran afinidad con las vías respiratorias por sus propiedades descongestionantes. También actúa de manera más sistémica apoyando nuestros mecanismos de defensa

Orégano: el carvacrol

Mientras que sus hojas son una forma maravillosa de condimentar los tomates y en la cocina mediterránea, las sumidades floridas del orégano producen un aceite esencial extremadamente potente. O más exactamente tres, que varían según las especies destiladas: el orégano de inflorescencias compactas (Origanum compactum L.), el tomillo real o andaluz (Thymus capitatus L.) y el orégano griego (Origanum vulgare L. var. hirtcum).

A pesar de algunas divergencias sutiles, todas contienen una cantidad importante de carvacrol, un fenol muy activo en infecciones, parásitos y hongos. Tonificantes, proporcionan un impulso vigoroso en caso de fatiga intensa. También contribuyen al apoyo de la función gastrointestinal.

No obstante, esta fuerza hercúlea hace que deba utilizarse solo en personas adultas, durante un corto periodo de tiempo y diluido en un aceite vegetal.

Menta piperita, un aceite esencial refrescante

Analgésico y anestesiante, el aceite esencial de menta piperita (Mentha x piperita) actúa como una bomba de frío: su contenido en mentol y mentona ayuda a contrarrestar la sensación de dolor. Puro, sin embargo, solo se aplica sobre una superficie muy pequeña: conviene diluirlo sistemáticamente en

una sustancia grasa para cubrir una superficie mayor.

En inhalación o aplicada localmente en las sienes, también es apreciada en caso de dolor de cabeza.

Algunos complementos alimenticios orales la combinan con otros aceites esenciales para revelar su potencial dinamizador. Un fabricante de complementos dietéticos, por ejemplo, la une con la canela, rica en aldehídos aromáticos y con cáscara de limón, fuente de monoterpenos, que nos dan una acción sinérgica.

El árbol del té, una bendición para la piel

Al desembarcar en la costa de Australia, el navegador James Cook conoció el árbol de té o tea tree (Melaleuca alternifolia). Seducido por el frescor de sus hojas en infusión, descubrió con la población que eran excelentes en cataplasma para prevenir las súper infecciones de las heridas. Sin embargo, no fue hasta los trabajos del químico Arthur de Raman en 1922 cuando se confirmaron científicamente sus poderes.

En aromaterapia, el aceite esencial de tea tree actúa como modificador de campo de amplio espectro, limitando la adhesión de huéspedes no deseados en la piel (en los tejidos epiteliales en general). En cosmética, sigue siendo muy popular para pieles con problemas por sus propiedades purificantes.

El eucaliptus, un gran cuenco de aire destilado

Tres variedades de eucaliptus dan lugar a tres aceites esenciales distintos:

El eucalipto radiata (Eucalyptus radiata): muy apreciado por sus propiedades descongestionantes debido a su contenido en 1,8-cineol y alfa-terpineol, tiene un efecto más específico sobre las vías respiratorias altas.

El eucalipto común o blanco (Eucalyptus globulus): contiene además globulol, que actúa principalmente sobre las vías respiratorias bajas.

El eucalipto limón o azul (Eucalyptus citriodora): diferente de los dos anteriores, se centra más en las zonas articulares y musculares, con propiedades relajantes por su concentración de citronela.

Lavanda, el gran aceite esencial para la relajación

La lavanda o espliego (Lavandula angustifolia o *Lavandula officinalis*) que crece a más de 1.000 metros de altitud, es la lavanda "hembra". Sus sumidades floridas producen un aceite esencial muy utilizado por los aromaterapeutas por su calidad olfativa, su facilidad y su flexibilidad de uso.

Con una alta concentración de linalol y acetato de linalilo, este arbusto protagonista de la Provenza francesa contribuye a la relajación y a la mejora del sueño. Su aceite puede combinarse con otros aceites esenciales calmantes como el de cáscara de mandarina y el de alcaravea).

El helicriso o siempreviva, para curar las heridas del cuerpo y de la mente

Extraído de las flores de siempreviva, que deben su nombre a su excepcional longevidad, el aceite esencial de helicriso italiano (Helichrysum italicum) está destinado a tratar todos los pequeños golpes de la vida cotidiana (golpes, hematomas...) facilitando su reabsorción, así como las antiguas cicatrices cuyo aspecto mejora.

Es una propiedad que también se encuentra en el plano emocional, por su propensión a aliviar los choques psicoafectivos. Ahora bien, en su excelencia hay que tener en cuenta que el helicriso contiene una cantidad importante de italidiones, unas cetonas que provocan una neurotoxicidad por acumulación. Por eso se recomienda utilizarlo durante un corto periodo de tiempo (o respetar las ventanas terapéuticas suficientes cuando se utilice durante un periodo de tiempo más largo).

¿Le damos demasiada importancia?

No querer sexo… ¡es también normal!

Hablamos con psicólogas y testigos para entender si en nuestra sociedad todo gira en torno al sexo, y qué problemas se derivan.

REPORTAJE ORIGINAL DE ALBA TEBAR GUTIÉRREZ

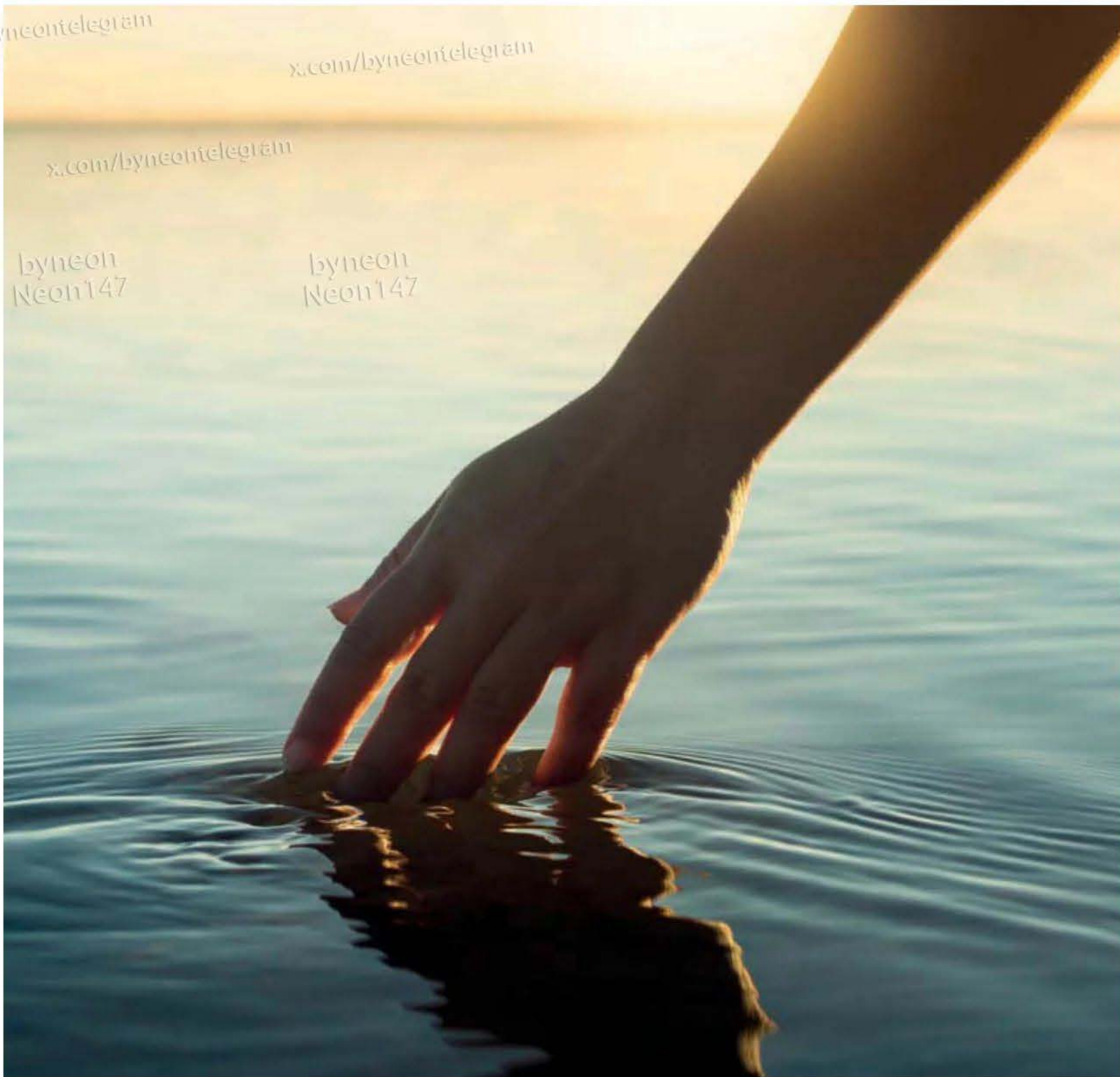
La falta de sexo en una relación es uno de los últimos síntomas de que las cosas no van bien.» Este comentario y algunos más que la *influencer* Berta Aroca hizo en Barcelona, en un programa de radio, hicieron hervir las redes. Se acabó disculpando públicamente, admitiendo que "hay muchísimas maneras de vivir la sexualidad en pareja", pero la polémica ya era servida.

¿Damos demasiada importancia al sexo?

¿Es verdad que la ausencia de sexo denota que una relación no va bien? Hemos hablado con psicólogas y testigos para entender si, efectivamente, en nuestra cultura todo gira en torno al sexo. Eva Garriga, psicóloga especializada en psicología afirmativa asexual, asegura que la presencia o ausencia de sexo no debería ser un termómetro para medir la calidad de las relaciones. De hecho, explica que en terapia se encuentra a menudo con malentendidos entre los miembros de la pareja porque descubren que tenían sexo solo para satisfacer al otro, en lugar de por el propio deseo. "Recuerdo a una pareja de jóvenes que vino a la consulta porque quería tener ‹relaciones sexuales como toca›. Acabamos averiguando que ninguno de los dos quería tenerlas y que lo hacían para complacer al otro", ejemplifica.

Comunicación e intimidad. Por situaciones como ésta, la psicóloga y sexóloga Míriam Blesa considera que la comunicación y la intimidad en la pareja son elementos más importantes que el sexo para que una relación funcione. «Sin intimidad, comunicación y tiempo en pareja, será difícil que haya relaciones sexuales.» Por eso, anima a las parejas a escucharse ya trabajar conjuntamente para gestionar las situaciones de malestar que, afirma, a menudo son causadas por dar una importancia sobredimensionada al sexo.

En este sentido, Iria Espinosa, una de las usuarias que en las redes criticó los



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR
x.com/byneontelegram
byneon Neon147

comentarios de Aroca, expresa su preocupación: "Normalizar comentarios como ‹no me quieres porque no quieres tener relaciones sexuales conmigo›, o ‹te estás cansando de mí porque ya no me demuestras que tienes atracción hacia mí›, pueden traer la cultura del abuso sexual o la manipulación emocional". En X (Twitter) pió: "El día que se entere de que se puede tener una relación que no se sustente en el sexo, flipará."

El sexo como validación social

Pero la preocupación social por el sexo no tiene lugar únicamente en el ámbito de la pareja: «Pensamos que, si a una determinada edad no has tenido ninguna pareja sexual, es que te pasa algo», dice Blesa. Por eso, a menudo se utilizan las relaciones sexuales como método de validación social y personal: interiorizamos que tener ganas de sexo es lo habitual, y lo reproducimos para tener aceptación dentro del grupo. De esta forma, evitamos quedar fuera de la mayoría.

"Es necesaria más educación sexual en las escuelas, y tener referentes que salgan de la norma, para que las personas que lo vivan desde los márgenes vean que no están solas", pide Cinta Tort, artista, maestra y gestora cultural, conocida en las redes como en @zinteta. Además, avisa del peligro que comporta relacionar el tener mucho sexo y el éxito: "El problema es que, si siempre ponemos en el centro el sexo como validación, se deja de dar voz a otras realidades y experiencias."

Apariencias. En este sentido, Rixi Barberà, creador de contenido conocido en las redes como @alegriadepoble, explica que el miedo a no ser aceptado socialmente puede llevarnos a la autocensura o a mentir: "Las personas mienten sobre las relaciones sexuales que tienen, porque vivimos en el mundo de las apariencias. Pero no lo entiendo, ¿qué significa tanta tontería de querer aparentar?"

No querer tener sexo también es normal

Barberà publicó en las redes sociales un vídeo en el que, a raíz de la polémica por el vídeo de Berta Aroca, se sinceraba sobre sus prácticas sexuales y normalizaba pasar épocas sin tener relaciones sexuales. "Cada persona tiene su ritmo. Ni una cosa está bien, ni otra mal", subraya.

Garriga denuncia que, incluso, el manual de diagnosis que utilizan los psicólogos y psiquiatras (el DSM-5) estipula que la norma es tener ganas de sexo. Por el contrario, no tenerlo se tilda de trastorno –en este caso, de "disfunción sexual". Pero, tal y como explica Blesa, no todo el mundo tiene el mismo deseo sexual, e igualmente todo es válido

y saludable. «Atribuir un trauma a cualquier cosa que implique no querer, o no priorizar, relaciones sexuales es quizás un síntoma de incomprensión, de falta de educación afectivo-sexual o de poca introspección», añade Garriga.

Deseo y bienestar emocional. Tort, por su parte, remarca: «Las relaciones románticas en las que el sexo no está presente o es poco presente son igual de válidas que las demás.» De hecho, asegura que, al existir un amplio espectro dentro de la sexualidad, es lógico que cada uno tenga un grado de deseo diferente.

Blesa: "Nuestro deseo va acompañado de nuestro bienestar emocional y de cómo estemos, por tanto, habrá veces que quizá tendremos mucho agotamiento físico o mental, con mil cosas en la cabeza, y simplemente querremos un espacio de pareja en el que relajarnos". Por eso, Garriga cree necesario profundizar en la diferencia que existe entre deseo y atracción sexual: "El deseo sexual sería pensar en tener sexo, en tener fantasías, en excitación; y la atracción sexual sería un deseo sexual dirigido a alguien en concreto."

«¿Ser un crack o ser una cerda»?

En todo caso, el sexo como herramienta de validación social funciona de forma distinta según el género. Blesa: "En los hombres, cuanto más sexo, mejor; y, en cambio, las mujeres nos seguimos encontrando que ‹si te pasas› de relaciones sexuales, pierdes validez personal". A esta opinión, se añade Barberà: "Como hombre, siento que debemos hacer ver que somos el número uno y que follamos mucho para reforzar la imagen de macho. Me parece deplorable que cuando una mujer tiene muchas relaciones sexuales sea tildada de cerda, y cuando lo hace un hombre, se le considere un crack."

Un modelo coitocéntrico

Según detecta Blesa, uno de los problemas de la sociedad es la concepción excesivamente coitocéntrica del sexo: "Aunque va cambiando, se sigue pensando que sin penetración no hay sexo." En esta línea, la sexóloga habla de una alternativa para explorar prácticas sexuales que no pongan el coito en el centro y que ayuden a satisfacer nuestros deseos sexuales:

"Con las nuevas tecnologías, existe la oportunidad de exponerse menos , porque se abren las puertas a realizar prácticas sexuales como el *séxting*, en las que puedes mostrar la parte del cuerpo que tú quieres y cómo tú quieres, y evitar sentir tanta angustia".

"A veces, los adultos vivimos las nuevas tecnologías como una amenaza, y sería interesante ver cómo podemos hacer un uso saludable y que aporte valor a la forma en que vivimos nuestras relaciones. Una fotografía, un mensaje, pueden ser formas de seducción, de erotismo, de generar deseo en la pareja y, por tanto, pueden contribuir positivamente a nuestro bienestar sexual".

Y POR SI INTERESA RECUPERAR EL DESEO SEXUAL...

La libido se refiere al impulso sexual o deseo sexual de una persona. Es una parte fundamental de la experiencia humana y juega un papel esencial en las relaciones íntimas. La libido no solo se trata de la atracción física, sino también de la conexión emocional y psicológica entre las parejas.

Factores que pueden disminuir la libido. El estrés, la fatiga, los desequilibrios hormonales, la depresión, la ansiedad y problemas de relación son solo algunas de las causas que pueden contribuir a una disminución en el deseo sexual. Conocer y abordar estos factores es esencial para mantener una libido saludable.
¿Cómo aumentar la libido? La base de cualquier relación exitosa es la comunicación. Hablar abiertamente sobre deseos, fantasías y preocupaciones puede fortalecer la conexión emocional, aumentando así la libido.

■ **Estilo de vida.** La alimentación natural equilibrada, el ejercicio regular y un sueño adecuado contribuyen a un estilo de vida saludable, lo cual puede tener un impacto positivo en la libido.

■ **Gestión del estrés.** Enfrentar el estrés de manera efectiva es crucial. Técnicas como la meditación, el yoga y la respiración profunda pueden ayudar a reducir el nivel de estrés y mejorar la libido.

■ **Introducir novedad:** La rutina puede ser una ladrona de la pasión. Experimentar con nuevas actividades y aventuras juntos puede revitalizar la relación y estimular la libido.

INSTINTO SEXUAL Y VOLUNTAD ABSOLUTA DE VIVIR

La búsqueda de elementos que despierten la pasión y aumenten la libido ha sido una constante a lo largo de la historia. Aunque rodeados de mitos y leyendas, los alimentos, plantas y bebidas afrodisíacas contienen componentes que, en algunos casos, pueden realmente potenciar el apetito sexual. Vamos a repasar brevemente algunos afrodisiacos naturales, destacando sus beneficios y su capacidad para estimular tanto la libido masculina como femenina.
Extractos de plantas. Entre los afrodisiacos naturales más populares se encuentran los extractos de plantas, conocidos por su capacidad para aumentar el deseo sexual. Destacamos la maca andina (*Lepidium meyenii*), el abrojo (*Tribulus terrestris*) y la rodiola (Rhodiola rosea). Además de ser versátiles (sirviendo como afrodisiacos tanto para hombres como para mujeres), también tienen la ventaja de ser de origen natural, lo que reduce significativamente la probabilidad de efectos secundarios no deseados.

Especias que despiertan sensaciones. Las especias no solo añaden sabor a nuestras comidas, sino que algunas también han sido reconocidas por sus propiedades afrodisiacas. Destacan de forma notable, por ejemplo: el extracto de azafrán, la canela y el jengibre. Estas especias estimulan el paladar, pero también pueden despertar sensaciones intensas que contribuyen a avivar la chispa.
Raíces energizantes. El ginseng coreano y el guaraná son dos raíces conocidas por sus propiedades energizantes y estimulantes. Además de proporcionar un impulso de energía, se cree que estos ingredientes pueden aumentar la libido.
La combinación de sus beneficios para la salud general y su capacidad para despertar el deseo sexual los convierte en opciones atractivas dentro del mundo de los afrodisíacos naturales.

Los primeros países que no capitularán ante la OMS de Bill Gates

Esta sección nació a raíz de los sucesos e informaciones relacionadas con la intencionalidad de promover un Nuevo Orden Mundial (NOM) autoritario, a raíz de la (llamada) pandemia. Hoy, más allá de las señales de alerta que da el planeta, en la manipulación informativa no se aborda de verdad el problema de la contaminación generada por el hiperconsumo. Ni mucho menos los movimientos del poder para acercarnos a un cambio político que pretende eliminar buena parte de la libertad natural humana. Esta es la entrega 19 estas anotaciones (la entrega 18 aparece en el Integral Salud núm. 28).

AGRADECEMOS LA TAREA DE INVESTIGACIÓN Y SELECCIÓN DEL DR. FREDERIC VINYES (MÉDICO)
Y LOS COMPAÑEROS DE LA REVISTA INTEGRAL
SELECCIÓN DE DOCUMENTOS Y ANOTACIONES: JAUME ROSSELLÓ.

Controlar la población mundial, a base de asustarla con «pandemias» dictadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

10-01-24. OMS. Seguir la pista del dinero. El 88% de los fondos asignados a la OMS provienen de la Fundación de Bill Gates. No se puede hablar de Organización Mundial de la Salud, sino de Farmafia, de una Trama del Cartel Farmacéutico de Bill Gates. Ni él, ni el actual director, el etíope Tedros Adhanom Ghebreyesus (que tuvo que huir de su país por asuntos de corrupción) son médicos y no tienen la menor idea de salud. Pero están a cargo de la salud mundial porque los gobiernos (entre ellos, gobiernos corruptos, especialmente africanos) lo permiten.

20-02-24. No a la OMS. ¡Sigamos a Bulgaria! Bulgaria es el primer país del mundo que ha iniciado los pasos para abandonar la corrupta Organización Mundial de la Salud (OMS). «Alianza Búlgara por una vida digna» organizó una acción oficial de recogida de firmas en todo el país para apoyar la salida de la República de Bulgaria de la OMS y su retirada de todos los acuerdos. Conseguimos más de 30.000 firmas en solo 16 días laborables y lograron que la Asamblea Nacional búlgara emprendiera oficialmente una acción política, tal y como establece la ley. Un debate y votación obligatorios.

Los policías y fiscales búlgaros que no estuvieron dispuestos a trabajar por la represión en Bulgaria desde el primer día de la pandemia, prefirieron apoyar, tanto en silencio, como a veces públicamente a la mayoría. Esto convirtió a Bulgaria en una isla de libertad y resistencia pacífica. Minimizaron la influencia de los principales medios de comunicación.

La humillación de las fuerzas oficiales del gobierno fue mínima o nula. Se

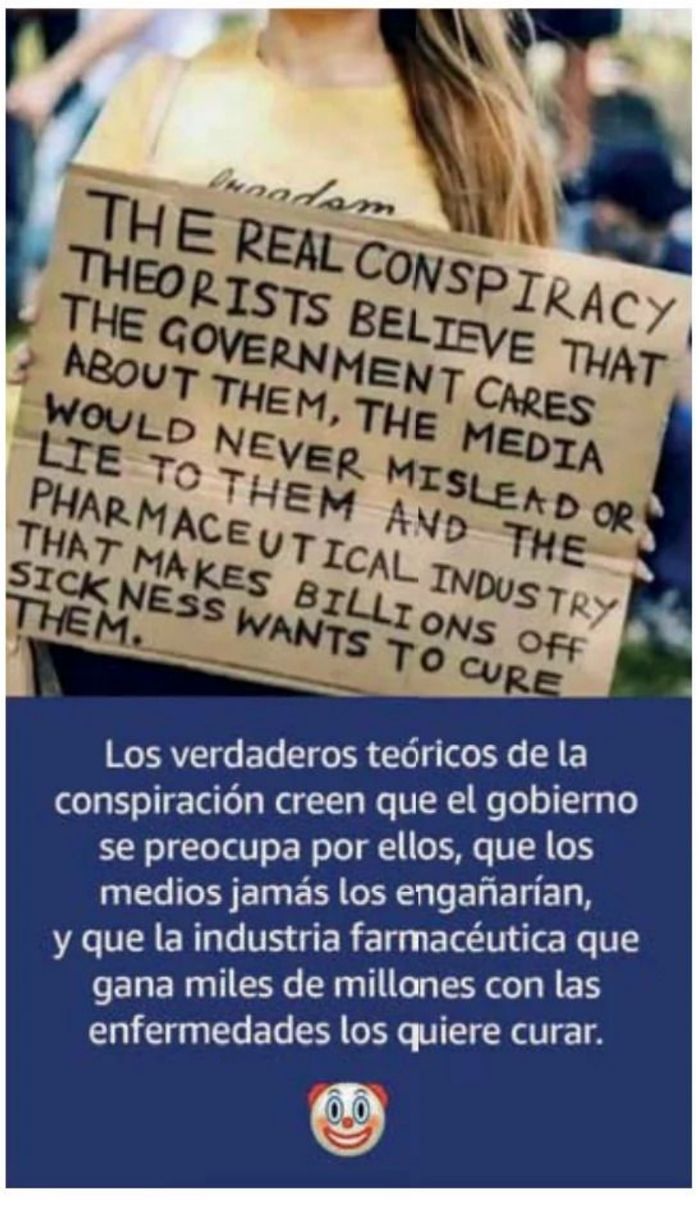
convirtieron en inútiles, ante la presión popular, para los objetivos de la OMS, en especial el ministerio de sanidad. Fueron puestos en evidencia frente a la sociedad junto a sus patrocinadores, lo cual ha contribuido también al deterioro de la reputación de la OMS.

18-02-24. También Eslovaquia: «No firmaremos ningún acuerdo internacional sobre la pandemia con la OMS», afirma Robert Fico, primer ministro de Eslovaquia en unas declaraciones.

Si alguien tenía una opinión diferente (al relato oficial) de la vacuna contra el Sars-COV-2 (Coronavirus), era difamado como un peligro para la sociedad. Recuerden que los medios de comunicación difundieron al principio que "toda persona no vacunada se retorcería de dolor, como un cerdo". E incluso se amenazaba con recurrir a la fuerza pública si alguien rechazaba el ser inoculado.

"Nuestro punto de vista sobre las medidas de vacunación del anterior gobierno contra la COVID y que supuso una violación de los derechos humanos, se ha demostrado en la actualidad que era correcta y justificada. Un estudio (científico) tras otro nos muestran las escandalosas consecuencias de la vacunación masiva mediante vacunas experimentales no probadas. Como presidente del partido y del gobierno apoyo las reflexiones que han estado elaborando algunos políticos de la nueva coalición de gobierno, como el aspecto financiero de las compras, a menudo completamente inútiles, de ayudas médicas y vacunas".

"También manifiesto muy claramente que la dirección de la socialdemocracia eslovaca no apoyará el fortalecimiento de los poderes de las Organizaciones Sanitarias Mundiales, a expensas de los Estados soberanos en la gestión de la guerra contra la pandemia. Semejantes tonterías sólo pudieron ser inventadas por empresas farmacéuticas sin escrúpulos, que empezaron a aprovecharse de la oposición de algunos gobiernos a la vacunación obligatoria".



Según la Constitución de la República Eslovaca, para dar validez a los acuerdos internacionales a favor de las organizaciones sanitarias mundiales se requiere la aprobación del Consejo Nacional de la República Eslovaca. "Y no creo que los partidos políticos soberanos eslovacos den su conformidad a tal acuerdo".

15-02-24. Eurodiputada alemana Christine Anderson: "Vamos a pelear"

Hoy estamos aquí para hablarles de los misántropos globalitarios de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Estamos aquí para decirles que ustedes eligieron esta lucha. ¿Querían pelea? Bueno, pues vamos a pelear. Valientes ciudadanos, mis colegas y nosotros no nos cansaremos de luchar contra ustedes (OMS) en cada paso del camino. Estos valientes siete europarlamentarios y millones de personas en todo el mundo. Nosotros somos millones en todo el planeta y ustedes (la OMS) una pequeña minoría marginal. Ustedes sois los que no tenéis derecho a dictar al pueblo lo que quiere y lo que no quiere. Somos millones de personas en todo el mundo que os vamos a derribar y no nos cansaremos hasta lograrlo".

Los agricultores y la "Transición verde" de la UE

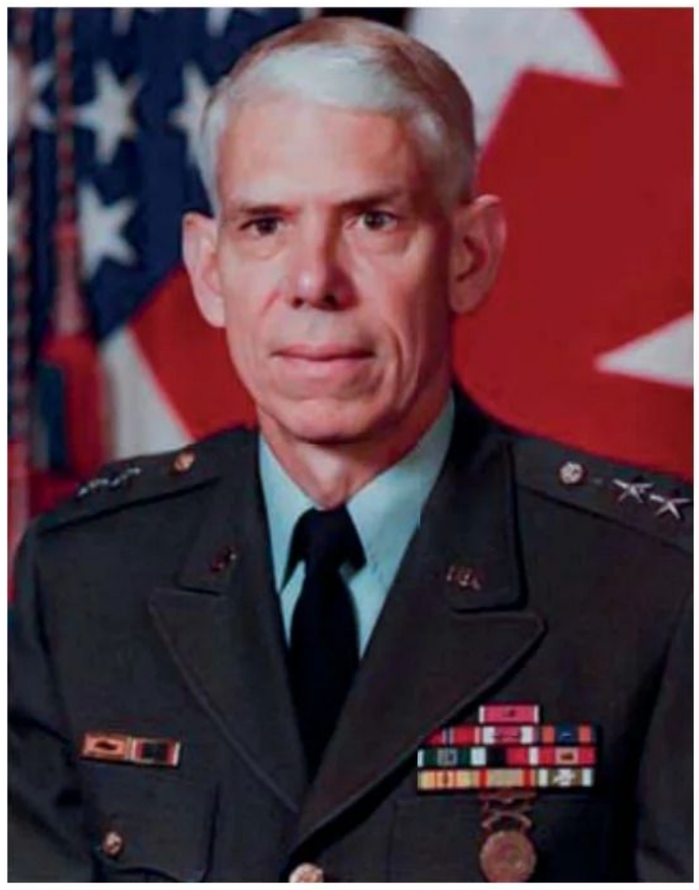
14-02-24. Declaraciones del europarlamentario croata, Mislav Kolakusic sobre las "absurdas medidas de la Agenda 2030 contra el sector primario» (los agricultores). "En el día de hoy estamos discutiendo

Antonio Fraguas de Pablo, más conocido como Forges (Madrid, 1942-2018), fue un humorista gràfico, especialmente en prensa, autor de comic y director de cine. Colaboró en Integral en la década de 1990.

el papel de los agricultores en la 'Transición verde'. Su papel es muy simple, ustedes tienen que desaparecer. ¿Por qué? Porque ustedes están interfiriendo con la nueva y demente ideología de control total sobre la población de la Unión Europea en un futuro próximo, cuyo alimento principal va a ser comida creada artificialmente y suplementada con insectos importados de Oriente. Solamente los ricos podrán comprar y comer alimento orgánico normal".

La guerra contra los agricultores comenzó en los Países Bajos. Mediante normas legales, los mandatarios quieren quitar las tierras a los agricultores y entregarlas al sector de la construcción, porque presuntamente la agricultura es peligrosa para la tierra y la población. Ellos están luchando (contra esas normativas demenciales) y los agricultores de Croacia y de otros países de la UE tampoco van a rendirse.

La llamada "Ley de restauración de la naturaleza" puede acabar con los pequeños agricultores y ganaderos. Penas de hasta 10 años de cárcel y multas de hasta 40 millones de euros para quienes no obedezcan. Leemos en un panfleto: "Las vacas y la agricultura son malas para la naturaleza, pero los molinos gigantes y tierras llenas de paneles solares son *ecofriendly*".



El enemigo en casa

20-02-24. Declaraciones del general de división de la Inteligencia de los EEUU, A. Stubblebine (1930-2017), realizadas en 2008 y 2010. *Video emitido por el canal de Telegram: t.me/NoalNom*

En mi carrera militar, me pasé la primera mitad esencialmente pensando que la Tercera Guerra Mundial iba a estar a la vuelta de la esquina. Estábamos preparados para ir a la guerra en cualquier instante. Hacia la mitad de mi carrera, me asignaron una misión en el Servicio de Inteligencia, a la que acudí gritando y dando patadas, porque no lo quería. Yo era oficial de carros blindados, no de Inteligencia.

Sin embargo, eso me abrió los ojos porque cuando llegué a Corea en esta misión de Inteligencia y me dieron la tarea que tenía que realizar, me quedé fascinado con todo el proceso que usaba la Inteligencia. Me dije, guau, eso me gusta. Se trataba de un proceso muy interesante, porque no sólo había que considerar dónde se estaba en ese momento, sino que había que mirar hacia el futuro para ver cuáles iban a ser las armas, cuál sería la organización, cuál sería el entorno, donde se lucharía, y luego diseñar cada parte.

Y, ciertamente, todo ha resultado ser exactamente como pensábamos que iba a ser la guerra del futuro. Sólo que entonces pensábamos que el enemigo iba a ser algún otro estado agresor, no tu

propio gobierno, no un peligro oculto autorizado por tu gobierno.

Bien, la comida es un arma. En primer lugar, no sabes qué contiene lo que comes. Sabemos que hay una serie de granos de maíz que han sido modificados para que generen esterilidad. Más de 3 millones de mujeres fueron esterilizadas en Filipinas mediante una vacuna inyectable. El gobierno filipino y/o la OMC, fueron demandados y perdieron el juicio ante los tribunales de justicia. No tenemos ni idea de lo que contienen las vacunas que se promueven hoy en día.

Declaraciones del general grabadas en una cinta magnetofónica (4-12-2008)

Los chemtrails (estelas químicas) son otro fenómeno que se está utilizando, esencialmente envenenando a todas las personas que van a ser sometidas donde quiera que los chemtrails o lo que estos contienen llega al suelo. No son estelas de condensación (Contrails). Son estelas químicas (Chemtrails) y no desaparecen. Los aviones que fumigan dejan larguísimas estelas que van de horizonte a horizonte, emitiendo estas toxinas químicas que luego caerán sobre el suelo de la Tierra. Entonces, vas a contraer las enfermedades que ellos quieren que te afecten o que mueras.

Dra. Rima Laibow: Hablamos de material genético alterado, glóbulos rojos afectados, aluminio, bario.

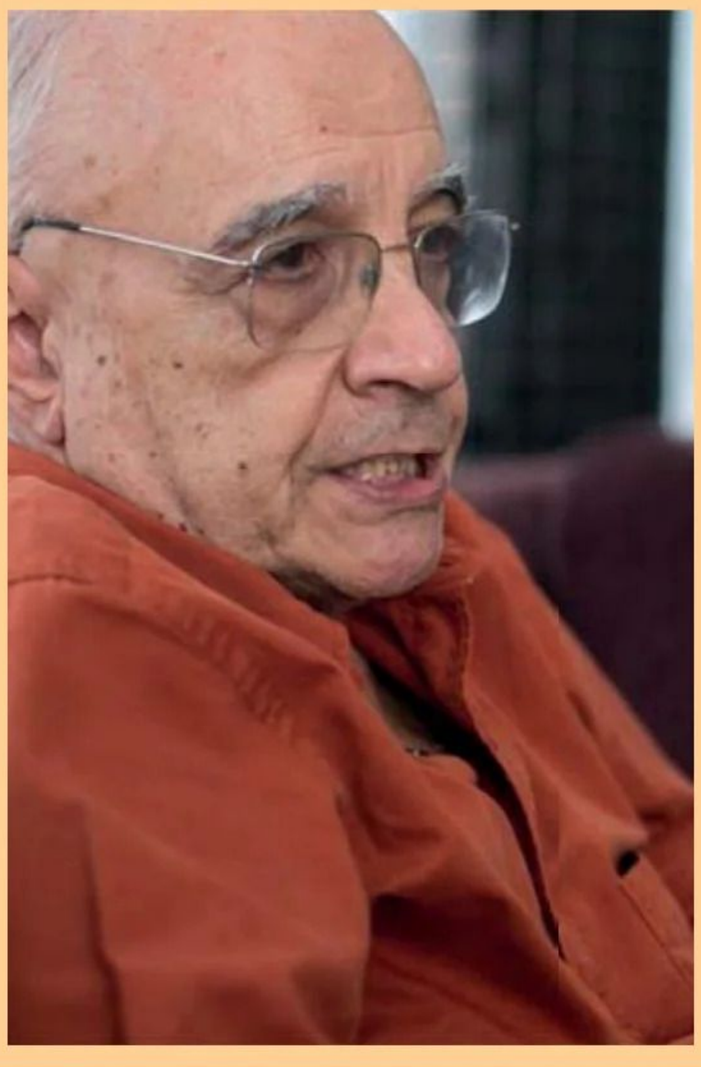
General Stubblebine: El aluminio no debería estar presente en el cuerpo.

Albert Stubblebine III fue un general de división del ejército de los Estados Unidos (1930 - 2017) cuya carrera en servicio activo abarcó 32 años. Se le atribuye el rediseño de la arquitectura de inteligencia del Ejército de los EE.UU: "Todo ha resultado ser exactamente como pensábamos que sería la guerra del futuro". La comida es un arma, la modifican para causar esterilidad. La OMS esterilizó a 3 millones de filipinas por medio de una 'vacuna'. No tenemos ni idea de que llevan las vacunas de hoy en día. Los aviones que esparcen sustancias en el cielo de extremo a extremo y que después se precipitan NO son estelas de condensación, sino que llevan materiales tóxicos como bario y aluminio. Pueden hacer que mueras, o que enfermes de lo que deseen".

Esparcir un billón de mosquitos

02-03-24. Acaba de empezar en Florida (EE.UU.) el proyecto para la liberación de (inicialmente) 750 millones de mosquitos modificados genéticamente, gracias a la labor de la empresa británica "Oxitec". Lo presentan como un gran avance, así que no pueden negarlo, las imágenes son evidentes. Luego vendrán "sus" enfermedades (más o menos inventadas o exageradas, para vender "sus" inyecciones tóxicas y controlar a la población, a la gente. ¿Quién podría estar detrás de todo esto? Sí, lo habéis adivinado.

«Si un mono acumulase más bananas de las que puede comer mientras otros monos mueren de hambre, los científicos estudiarían al acumulador para descubrir qué demonios sucede con él.
Cuando los humanos hacen lo mismo, los colocamos en la portada de la revista Forbes.» (**Emir Sader**, sociólogo brasileño).



DOS RESPUESTAS EN LAS REDES SOCIALES

Igual que las ardillas entierran las nueces para la época del invierno, el humano piensa a largo plazo y acumula para protegerse de la escasez, para no tener que trabajar cuando sea mayor, para dejarles una herencia a sus hijos... (*jerry_garcia5*)

¿Tiene la culpa la hormiga que acumula, de que la cigarra haya pasado el verano holgando en vez de haber hecho acopio de alimentos para la estación fría? (*davidgsa85*)

A mayor calentamiento global...
¿Menos nieve en las montañas?

Entre uno y dos tercios del agua dulce mundial se genera en zonas de montaña. Esta agua no sólo abastece a millones de personas en todo el mundo, además es fundamental para los ecosistemas presentes en estas regiones.

TEXTO ORIGINAL: RAFAEL PIMENTEL (DOCTOR EN INGENIERÍA HIDRÁULICA Y PROFESOR EN LA UNIV. DE CORDOBA).

En la mayoría de ellas, la nieve posee un carácter estacional. Es decir, las bajas temperaturas durante finales de otoño e invierno hacen que las precipitaciones ocurran en forma de nieve, que se acumula en la superficie terrestre hasta primavera o verano, cuando las condiciones meteorológicas cambian y desencadenan la fusión.

El cambio climático está modificando el comportamiento de la precipitación y la temperatura a escala global y, consecuentemente, la ocurrencia de nevadas, la duración de la temporada de nieve, el volumen de nieve acumulada y su distribución.

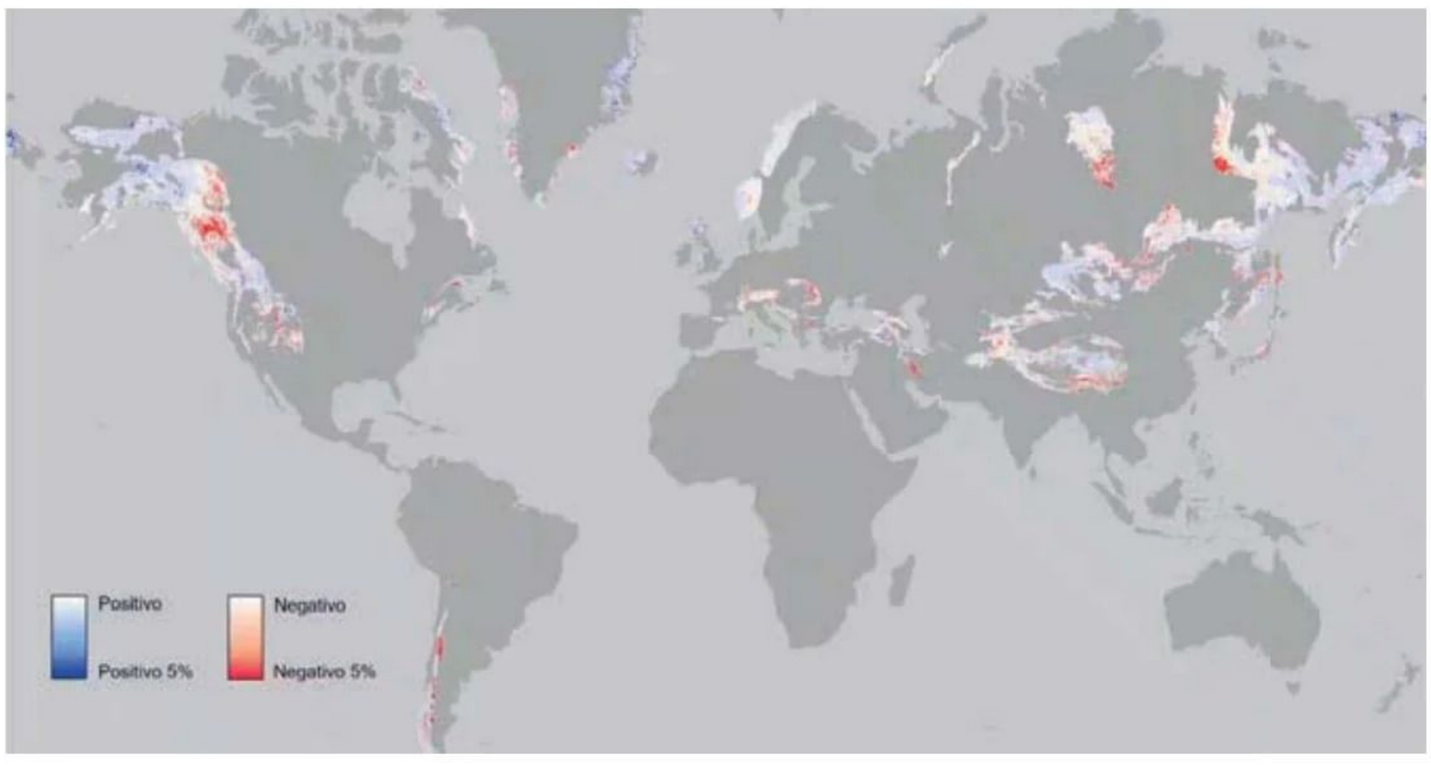
Si la temperatura es mayor

Sin embargo, ¿unas temperaturas mayores implicarían menos nieve? ¿Son los cambios en los patrones de precipitación los causantes del menor espesor de la nieve y, por tanto, del menor volumen de agua en los ríos? Los mecanismos que condicionan la precipitación en forma de nieve, su acumulación, posterior fusión y su viaje hasta los ríos son complejos. Por eso su estudio es clave en la gestión actual y futura de los recursos hídricos.

Una temporada de nieve más corta

Existe consenso en la comunidad científica en relación a que el calentamiento global está adelantando la fusión de la nieve. Un estudio reciente ha mostrado que, en los últimos 20 años, el 78% de las zonas de montaña a escala global están experimentando una disminución en la superficie de nieve.

Este cambio se debe a un acortamiento en la temporada de nieve, con un retraso en su acumulación y una fusión más temprana. Varios son los mecanismos que favorecen dicho comportamiento, pudiendo estos ocurrir o no de manera simultánea:



Mapa donde se indican los cambios en la superficie de nieve (2000-2018) en las zonas de montaña a escala global. Notarnicola, 2020

- Mayor evaporación desde la capa de nieve. La capa de nieve, al igual que el agua de un lago o un embalse, se evapora. Un aumento de las temperaturas incrementaría esta evaporación. Del mismo modo, un menor número de días con nubes durante el invierno haría que la radiación solar que llega a la capa de nieve aumentase, y con ella la evaporación.
- Aumento del número de días de lluvia sobre la capa de nieve. Un aumento de la temperatura durante el invierno haría que algunas de las precipitaciones que podrían ocurrir en forma de nieve lo hicieran en forma de lluvia. Esto, además de no aumentar el espesor de la nieve, favorecería una fusión más rápida.
- Aparición de varios ciclos de nieve a lo largo de un año. El cambio en los patrones de precipitación y temperatura favorecería que la capa de nieve, en vez de concentrarse en un único ciclo desde el comienzo del invierno hasta el final de la primavera, pudiese distribuirse en varios periodos más cortos de acumulación y fusión, con implicaciones directas en el momento de aporte de agua a los ríos.

Implicaciones para el caudal en los ríos

Los ríos alimentados por agua de fusión tienen normalmente una crecida de caudal en primavera asociada al deshielo. Por tanto, si la fusión de nieve ocurriese antes, esta crecida de caudal también se anticiparía. Se ha observado, por ejemplo, un adelanto de hasta cuatro semanas en las crecidas del caudal primaveral en las cuencas de montaña del oeste de Norteamérica. Sin

embargo, la relación entre este adelanto de la fusión y los posibles cambios en el volumen anual de caudal en los ríos no son claros y están altamente influidos por la localización geográfica, la latitud, la cota y los patrones locales de precipitación y temperatura. Si bien en algunas zonas del planeta se ha observado una reducción de la cantidad de nieve acumulada y, como consecuencia, una disminución en el caudal de los ríos en primavera y verano, nose trata de una tendencia generalizada a escala global.

Las montañas mediterráneas: un laboratorio para entender los cambios

Las montañas mediterráneas son generalmente cordilleras aisladas en las que se combina un clima semiárido en sus cotas bajas con un clima alpino en sus cotas altas. Esto hace que las características de la nieve presente en sus cumbres sean muy particulares.

Esta capa de nieve normalmente se desarrolla entre finales de otoño y mediados de primavera, posee poco espesor, mucha evaporación y varios ciclos a lo largo del año. Por tanto, las montañas mediterráneas pueden ser vistas como laboratorios naturales donde estudiar ahora posibles cambios que otras zonas de montaña, a mayores latitudes, podrían experimentar en un futuro.

Sierra Nevada es un claro ejemplo de ello. Las tendencias analizadas en las últimas seis décadas apuntan hacia una concentración de los eventos de precipitación en forma de nieve, con una disminución significativa en el número de días en los que nieva, pero no en el volumen anual. Es decir, aumenta su carácter torrencial, con volúmenes similares de nieve en menos nevadas.

Sin embargo, los impactos en el caudal de los ríos no son tan claros, ya que están condicionados por la alta variabilidad en cuándo se producen estas nevadas y en sus patrones de fusión y evaporación.

Dada la importancia social y ambiental del agua de fusión, es necesario seguir ahondando en el impacto del cambio climático en la capa de nieve, tanto a escala global como local.

Jardines en un bol de musgo

¿Qué es una kokedama?

Las kokedamas son plantas naturales elaboradas de manera artesanal siguiendo una técnica tradicional japonesa, que consiste en albergar la planta en una maceta orgánica de musgo en forma de bola, de ahí su nombre *Koke* (musgo) *Dama* (bola).

TEXTOS: JOAN CATALÀ MARGARIT Y REDACCIÓN DE INTEGRAL*

Una experiencia

Vi por primera vez una kokedama el año 2018 mientras paseaba por el barrio de Nakameguro, en Tokio. Desde entonces, mi pasión por este arte japonés ha ido creciendo día a día, descubriendo por el camino otras fascinantes técnicas como los jardines en un bol y las rosas preservadas.

Las kokedamas son naturaleza, artesanía, diseño, tradición, modernidad, calma, elegancia, minimalismo, verdor y esencia misma de Japón. En el verano de 2019 descubrí los jardines en un bol. Me sorprendió muchísimo que solo necesitaran ser regados una vez al año. Quedé enamorado de la técnica y comencé a crear y diseñar estas composiciones de inmediato. A parte de tener unos cuidados mínimos, son un elemento decorativo precioso y elegante y resulta muy interesante ver cómo las plantas van creciendo en el interior de estos pequeños ecosistemas.

Wabi-sabi

La kokedama es una mezcla de tradición y modernidad, algo característico de Japón, donde lo ancestral convive con lo futurista. Las kokedamas han ido pasando de generación en generación y hoy en día se han convertido en una moda para decorar interiores. En los últimos años se han popularizado en países de todo el mundo, convirtiéndose en un elemento decorativo de referencia. Se basa en gran medida en la filosofía del wabi-sabi, el arte japonés de encontrar belleza en la imperfección.

El wabi-sabi (ver Integral 521) combina una apariencia controlada con un toque más salvaje y natural. En el caso de las kokedamas, la esfera representa la parte controlada, mientras que el musgo y la planta en sí misma aportan el aspecto más salvaje. El término wabi-sabi es único y no tiene una traducción directa, como ocurre con muchas palabras en japonés, por ejemplo:

- **Komorebi**: la luz solar que se filtra a través de las hojas de los árboles.
- **Hanami**: la tradición japonesa de apreciar la belleza de las flores de cerezo.
- **Tsundoku**: el hábito de adquirir muchos libros y acumularlos sin leerlos.

Cómo empezó

La técnica de la kokedama nació hace más de quinientos años en Japón. Fue la voluntad de la gente de llevarse un pedacito de naturaleza a casa la que impulsó este nuevo arte. Los bonsáis, al igual que hoy en día, eran caros, requerían mucha atención y cuidados, y el acceso a los materiales era costoso. Los japoneses inventaron la kokedama como una solución mucho más económica para tener un trozo de naturaleza en el hogar.

¿Qué planta elegir?

La técnica de la kokedama se puede aplicar a una amplia variedad de plantas, pero algunas se adaptan mejor que otras. Al comenzar a trabajar con plantas, realicé pruebas con varios tipos y seleccioné aquellas que funcionan mejor con esta técnica. En primer lugar, es importante elegir plantas de interior. Si se coloca una kokedama en exteriores, aunque la planta en sí esté cómoda y se desarrolle bien, el musgo puede verse afectado, especialmente si recibe luz solar directa o si las temperaturas son extremas. En segundo lugar, es recomendable seleccionar plantas resistentes y de bajo mantenimiento. Personalmente, me encantan el *Ficus ginseng* y la *Pachira aquatica*. Son plantas hermosas y elegantes que se adaptan perfectamente a la kokedama y son fáciles de cuidar. De hecho, estas dos kokedamas resultan las más populares en nuestra página web. Además de estas, mencionaré otras que también son bonitas, resistentes y han tenido éxito entre nuestros clientes. El *Ficus ginseng* que usamos nosotros para las kokedamas es una planta que, al llegar a nuestro taller, ya es un bonsái.

Una mirada sencilla. Un trozo de naturaleza en casa

Algunos de los beneficios que el musgo aporta a las plantas:

- Contiene el sustrato sustituyendo a las macetas convencionales.
- Retiene la humedad en el sustrato, disminuyendo la necesidad de riego.
- Aporta a la planta un diseño original y funcional al mismo tiempo.

Musgo como maceta

Utilizar el musgo como maceta nos permite crear kokedamas con cualquier planta, tanto para exterior como para el interior de casa. El tamaño tampoco es un límite, haznos tu propuesta y descubriremos juntos las infinitas posibilidades que nos ofrece esta sorprendente técnica. ¡Nos encantan los retos!

Las kokedamas son plantas de tocar, plantas de sentir. ¿Cómo se cuidan?

EL RIEGO

Sumergir la bola por completo en un recipiente con agua para permitir su absorción a través del musgo.

Si la bola está totalmente sumergida observaremos un burbujeo que solo cesará cuando el sustrato se colme por completo de agua. Suelta aire y absorbe agua igual que haría una esponja.

Una vez haya finalizado este proceso, sacamos la bola y ayudamos a evacuar el exceso de agua con una palpación suave o también podemos dejar que escurra por si sola.

La regularidad de riego óptima para cada kokedama se establece en función de la variedad de cada planta. No todas necesitan la misma cantidad, por lo que es siempre conveniente conocer las características particulares de nuestra planta para saber ofrecer las condiciones y frecuencias de riego óptimas.

Estrés hídrico. Una cuestión importante es conocer que todas las plantas sufren de estrés hídrico. Hay que evitar los contrastes que experimentan cuando las llevamos al 0% de su capacidad, para después llenarla al 100% en cada riego. Es mucho más conveniente y sano para ella mantener la humedad del sustrato entre el 30% y el 70%. De esta manera la variación es menor y no sufre tanto estrés.

Vamos a observar cómo, aproximadamente, tarda entre 6 y 8 días en agotar su capacidad de agua en invierno. En verano será más corto este período por la evaporación que se produce con aumento de la temperatura.

Si dejamos reposar el agua de riego al menos un día, mejorará su composición.

Además de atender al riego es conveniente pulverizar con frecuencia tanto el musgo como las hojas para aumentar la humedad ambiental y favorecer la limpieza y el correcto desarrollo de la planta.

ENCONTRAR SU LUGAR

¿Dónde la ponemos? A la hora de elegir el lugar donde colocar nuestra kokedama, tendremos en cuenta si se trata de

una planta que soporte las condiciones del exterior, en la época del año que nos encontremos, o por el contrario, requiere de un lugar a resguardo de la climatología de nuestra ciudad en el interior de casa. Todas las plantas son de exterior, no existen las plantas de interior propiamente dichas, aunque dada la procedencia tropical de muchas de las plantas ornamentales que conocemos, las ubicamos en el interior de casa para conseguir recrear la temperatura de su medio natural.

Cuando tenemos una planta dentro de casa, debemos colocarla en un lugar bien iluminado, evitando que los rayos del sol incidan directamente sobre ella, incluso a través del cristal de la ventana, puesto que se pueden quemar sus hojas.

Mantenimiento. Es conveniente elegir la planta según la ubicación y no al revés, de este modo podremos elegir una planta con unas necesidades de luz y temperatura que se ajusten al lugar que hemos pensado para ella.

Evitaremos colocarlas cerca de fuentes de calor como los radiadores que resecan el ambiente y pueden elevar en exceso la temperatura a su alrededor.

Podemos ayudar a nuestras kokedamas a crecer más sanas y fuertes en determinadas épocas del año aplicando un abono líquido diluido en el agua de riego.

TRASPLANTE DE LAS KOKEDAMAS

Con el paso del tiempo nuestra kokedama necesitará, al igual que cuando tenemos una planta en una maceta convencional, un trasplante para poder seguir desarrollando en las mejores condiciones. Cuando la planta haya crecido hasta tener un tamaño desproporcionado para su bola, o cuando el deterioro de su maceta de musgo se haga evidente, será el momento de considerar la necesidad de realizar el trasplante.

Con el paso del tiempo observamos cómo el musgo va tornándose marrón, es algo habitual, sigue cumpliendo su función de retener la humedad y contener el sustrato. Os proponemos dos opciones para realizar este proceso de forma satisfactoria:

• **Sustitución del musgo**. Para renovar la cubierta de musgo tendremos que retirar el musgo viejo y renovar el sustrato para después volver a colocar una cubierta de musgo nuevo. Nosotros ofrecemos el servicio de trasplante de tu kokedama, encargándonos de todo lo citado anteriormente.

• **Trasplante a maceta**. Enterramos la bola directamente en una maceta convencional de mayor tamaño y rellenamos con sustrato los huecos que quedan dejando la bola completamente tapada, de esta forma y aunque ya no tendremos una kokedama, garantizamos la supervivencia de la planta que es siempre nuestra prioridad.

EL TACTO

El principal aspecto que hace que estas plantas sean tan especiales, es que las kokedamas son "plantas de tocar". Podemos sostenerla entre las manos para enseñarla, cuando la regamos, para matizar su forma o simplemente cuando queramos relajarnos sintiendo su agradable textura y además, ellas estarán encantadas, las encanta que las toques.

A través del tacto generamos una interacción, que sin darnos cuenta, deriva en un vínculo emocional con nuestra planta. La relación entre tú y tu kokedama se hace más fuerte con el paso del tiempo y acabas cogiéndole el cariño propio de tu mascota verde.

Su peculiar aspecto las hace muy atractivas. Veréis cómo, cuando vienen visitas a casa y pasan cerca del kokedama, todos sienten la necesidad de preguntar por ella para satisfacer su curiosidad. Es algo magnético.

Hay personas que tienen «buena mano» con las plantas, a diferencia de otras que no tanto. Todo es cuestión de prestar la atención e implicación necesarias. Cuando elegimos utilizar una planta como elemento decorativo, estamos asumiendo una responsabilidad, ese aspecto debería estar siempre presente para conseguir cambiar el concepto que, en ocasiones, tenemos de las plantas como mero objeto decorativo y empezar a otorgarles el caracter de ser vivo que las corresponde. Tomando conciencia de este aspecto, ya todos podremos afirmar que no hay planta que se resista a nuestros mimos.

** Con informaciones de Laura Torres y Kayto Kokedamas.*

Para saber más:

- Joan Català Margarit. *Kokedamas y jardines en un bo*l. Ed. Oberón.
- Parker Coraleigh. *Kokedama: plantas sin recipientes para el hogar*. Ed. Blume.

Ifigenia
Una ofrenda cruel

Ifigenia es uno de los personajes secundarios de la mitología griega. Parece que nació tanto para perpetuar como para liquidar una maldición de su familia. La maldición de Tántalo, que osó desafiar a los dioses con el sacrificio de su hijo; pero las maldiciones que se quieren lavar con sangre, nunca se liquidan.

CARME GARCIA GOMILA (MÉDICA Y PSICOANALISTA)

Los hijos pagando los pecados de los padres

En la mitología griega, lfigenia (*lphigeneia*, 'mujer de raza fuerte') era hija del rey Agamenón y la reina Clitemnestra (también se la considera hija de Teseo y Helena, criada por Agamenón y Clitemnestra).

Existen muchas versiones de este mito, en unas Ifigenia es sacrificada para calmar la ira de Artemisa, ya que la diosa está indignada porque el rey Agamenón cazó un ciervo en su campo sagrado y lo castigó con una mar en calma que dejaba anclada la flota de guerra en Áulide. En otras versiones la propia Artemisa rapta a Ifigenia en el último momento y la hace su sacerdotisa, o es rescatada por su hermano Orestes. Incluso en una versión se dice que se convirtió en la diosa Hestia.

En cualquier caso, Agamenón cínico, cruel y egoísta, cedió a la petición de Artemisa y no dudó en entregar a su hija para ser sacrificada. La engañó diciéndole que sería desposada con el héroe Aquiles y entonces la mató. Así el viento sopló y las naves de Micenas partieron hacia la guerra de Troya.

Si seguimos la versión de que Artemisa la secuestró, sabremos que la llevó a Táuride donde Ifigenia, convertida entonces en verdugo, debía encargarse de sacrificar a los extranjeros que llegaban a sus costas. Realmente crueldad sobre crueldad, así que allí es donde llega su hermano Orestes donde se reconocen y consiguen llevar una estatua de la diosa Artemisa a Atenas y esto les permite salvarse.

Es cierto que Ifigenia es un mito secundario, pero como ya sabemos que los mitos representan aspectos del alma humana, tanto individual como colectiva, aunque ella sea secundaria, representa todos aquellos hijos e hijas mandados a la muerte por los padres de las patrias.

¿Sólo es Ifigenia la sacrificada?

Ahora hablamos de los mitos griegos, pero en el antiguo testamento hay ejemplos de cómo la divinidad reclama el sacrificio de un hijo. Abraham a petición de Yavhé debe sacrificar a su único hijo Isaac. Por suerte al final aparece un carnero y es el pobre animal el sacrificado, pero estas pruebas de fe en las divinidades suelen representar la proyección de los aspectos filicidas en un ser superior para justificar la sed de poder y la necesidad de una guerra.

Los padres, representantes en los mitos de las figuras de poder, no dudan en sacrificar lo mejor de su gente para con-

seguir más: más tierras, más riquezas, más poder... Las naves están llenas de jóvenes con un futuro sangriento a los que se ha engañado con el señuelo de conseguir la gloria. Pero con esto no hay bastante, también las mujeres deben ser sacrificadas. En este mito, Artemisa la cazadora, representa la contribución de las madres a este sacrificio e Ifigenia la de las mujeres que sufrirán la guerra como botín o con soledad y hambre. Por no decir siendo violadas como arma de guerra.

Ifigenia se rebela, habla, protesta, en unas obras con lucidez haciendo un discurso pacifista, en otras aceptando con resignación o con honor el sacrificio. Pero esto suena tan actual. Gaza, Ucrania, Siria la olvidada, Yemen, y bastantes guerras más.

También nos suena con rabiosa actualidad el destino de Ifigenia cuando es raptada a Táuride y recibe el encargo de la propia Artemisa de matar a los extranjeros que llegan por mar. Cerca de Lesbos, el mismo lugar donde todavía malviven en campos de refugiados los que huían de la guerra de Siria y de algunos migrantes más que han conseguido sobrevivir al naufragio. Y de Lampedusa, que en su pequeñez recoge las migas de las personas que han conseguido ser rescatadas por los barcos de *Open Arms*.

¿Por qué somos tan burros los humanos?

Perdón por el tono de la pregunta, parece una frivolidad o una broma, y no lo es. Lo siento por los burros. ¿Por qué la guerra? Repetir, repetir, repetir... como si siendo tan listos no pudiéramos aprender de las generaciones anteriores, como si el olvido secara el dolor y la sangre. Repetir, ¿hasta cuándo? Ifigenia fue sacrificada. A Agamenón, a pesar de ganar la guerra de Troya no le fue muy bien, su esposa Clitemnestra vengó la muerte de su hija matándolo. Y luego vinieron otros reyes y otras guerras.

¿De verdad somos la especie más inteligente del planeta? Sí, somos muy inteligentes, pero a menudo la inteligencia se utiliza para el mal y se entra en una espiral colectiva donde lo abominable se convierte en normal: la guerra parece la única solución. Por favor, no nos dejemos engañar como Ifigenia, denunciemos a las Artemisas y Agamenones de hoy en día y demos una oportunidad a la paz.

EL ARTE *de vivir*

78 ..... Sorgo, el cereal olvidado

80 .....Bakuchiol, el nuevo retinol

82 ..... Yoga empoderante

84 ..... Consultorio de Integral

88 .....Huertos verticales

90 ....Ahuyentar gatos del jardín

92 .....Inspiraciones

94 .....Cineterapia

96 ..... Actualidad Editorial

Un cereal sin gluten, excelente en la cocina saludable

Sorgo, el cereal olvidado

Tanto si es por celiaquía como si no, el sorgo ha ganado popularidad entre las personas que eligen excluir el trigo de sus dietas. Se trata de uno de los «cereales antiguos» conocido como alimento para el ganado. Sin embargo es también es un cereal milenario y popular a las personas que viven en Asia y África.

Estados Unidos es el principal productor de sorgo, pero se destina sobre todo a alimentar al ganado, a las mascotas, o incluso para materiales de construcción. En lugares como Asia y África, sin embargo, sí que se considera un alimento básico y se ha consumido durante miles de años, lo que lo convierte en el quinto cereal más popular después del trigo, el maíz, el arroz y la cebada. Es incluso más popular que la avena y el centeno. Y teniendo en cuenta su viabilidad en climas muy secos, se está empezando a cultivar en la Península Ibérica.

Sin gluten

Como el sorgo no contiene gluten y puede considerarse como alimento seguro para las personas con enfermedad celíaca, cada vez es más habitual verlo entre los alimentos que se venden en Norteamérica. Y sobre el contenido en proteínas, puede compararse con otros cereales.

Un cereal cada vez más conocido

El sorgo gana terreno en las cocinas de los chefs y cocineros: lo incluyen en platos de tazón, en panqueques y hasta en risottos. Es el quinto entre los cereales más importantes, detrás de la cebada, el arroz, el trigo y el maíz.

Originario de África (allí puede crecer hasta 2 metros de alto), se cultiva en muchas otras partes del mundo. El nombre proviene de la palabra *sorgi*, y se utiliza en forma de harina para hornear, hervir junto a unos vegetales como acompañamiento e incluso hacer palomitas de maíz.

Y gracias a que prospera en condiciones secas, y por su buena tolerancia a la sequía, el sorgo es uno de los cultivos más importantes en muchas partes de África, la India y otras regiones áridas. Lo que significa que puede crecer casi en cualquier lugar donde se cultive.

La planta y el grano. El grano de sorgo presenta una variedad de colores, desde blanco, amarillo, púrpura hasta rojo y pardo. Los granos, siempre esféricos y pequeñitos, pueden pesar entre 25 y 30 gramos por cada 1000 semillas.

Los tallos largos se emplean a menudo para fabricar muebles y materiales de construcción. Y también se piensa en él como biocombustible: las hojas y tallos son fuentes útiles de etanol.

Como alimento. Muchas personas que consumen sorgo lo destacan por sus características únicas: es esponjoso al comer, nutritivo para el organismo y es uno de los alimentos saciantes por excelencia. También es libre de gluten, lo que lo convierte en una gran alternativa a otros granos.

Aunque no sea muy conocido entre nosotros, el sorgo

es un alimento miuy niutritivo y con muchos beneficios para la salud que lo hacen importante para incluir en la dieta.

Composición. Es similar a la del maíz, es decir, presenta un alto contenido en hidratos de carbono, un bajo contenido en grasa y es una fuente importante de vitamina B (B1 y B6, especialmente). En cuanto a las proteínas, es muy adecuado tomarlo acompañado de una buena ración de hortalizas y legumbres. Y es además similar al mijo: los carbohidratos se almacenan en el almidón y resulta más digestivo cuando se hierve o se cuece.

100 gramos de sorgo contienen, aproximadamente:

Calorías: 329 kcal. Proteínas: 11 g. Grasas: 3 g Carbohidratos: 72 g Fibra: 7 g

Hierro. Uno de los micronutrientes importantes del sorgo es el hierro. 50 gramos de sorgo contienen aproximadamente el 12% del valor diario recomendado. También es una buena fuente de magnesio, cobre, zinc, selenio y potasio. ¡Y de fibra!

Además, el gluten está ausente en todas las variedades de sorgo.

Unos cereales para el desayuno hechos de sorgo, por ejemplo, pueden tener unas ocho veces más antioxidantes que otros hechos de trigo integral. Aun así, lo que nos interesa no es la actividad antioxidante en un tubo de ensayo, sino en nuestro cuerpo: si medimos los antioxidantes en sangre después de comer pasta blanca, vemos que han aumentado un poco, pero no es que aumenten mucho más si reemplazamos el 30% de la harina de trigo con harina de sorgo. Sin embargo, si comemos pasta con un 30% de harina de sorgo rojo, la capacidad antioxidante en el torrente sanguíneo... ¡se multiplica por 15!

En la cocina

El sorgo es un grano muy versátil y hay tres formas de incorporar el sorgo en la cocina:

Jarabe o melaza de sorgo: el jarabe de sorgo agridulce se rocía sobre las galletas para el desayuno, y también en panqueques, tortitas, sémola y otros cereales calientes. Es bastante popular en sur de los EE.UU.

Harina de sorgo: se puede utilizar las recetas, que requieran harina de trigo integral. La harina de sorgo es particularmente útil para hornear sin gluten, y se puede usar para hacer panes, pizzas, magdalenas, pastas y postres. Combinado con goma xantana, la harina de sorgo tiene un poco más de estructura y poder de retención.

Sorgo de grano entero: en algunas partes del mundo, el sorgo se prepara como cuscús, como base para platos como el porridge para desayunar (tipo gachas —cocinarlo a fuego lento), o los tazones (boles) de cereales con verduras, y servir con una variedad de frutas y frutos secos. O bien en una ensalada de cereales fríos o como sustituto del arroz en infinidad de recetas, como los risottos (en este caso necesita más agua, una relación de 3:1 entre agua y sorgo para cocinar).

El sorgo se mantiene bien si se congela y se vuelve a calentar a su estado original.

Con informaciones de Inés Vázquez Noya y del Dr. Michael Greger, traducidas al español por Irene Belmonte. Encontraréis el video en www.nutritionfacts.org

Bakuchiol, el nuevo retinol... ¡vegano!

Arrugas, manchas, pérdida de firmeza y elasticidad... Inevitablemente, el paso de los años va dejando huellas en la piel, y la oferta de productos para borrarlas o disimularlas es impresionante.

Quizá la palabra Bakuchiol pueda sonar a chino, pero seguramente muy pronto comenzaremos a oírla de forma frecuente cuando se hable de temas de cosmética natural.

El retinol es desde hace algunos años el activo cosmético de moda por su eficaz manera de frenar el envejecimiento de la piel, pero el bakuchiol, también conocido como "el retinol vegano" de nueva generación, no se queda corto y ha llegado a nuestras vidas para quedarse.

Medicina tradicional india y china

La historia de este potente activo tiene su origen en las medicinas tradicionales de China e India, donde comenzaron a utilizarlo hace ya algunas décadas.

De origen natural, el bakuchiol se obtiene a través de un proceso de extracción de la planta babchi o *Psoralea corylifolia*.

A diferencia del retinol, uno de los grandes beneficios del backuchiol es que es altamente tolerable en pieles sensibles.

Si se formula correctamente y con un uso adecuado, el bakuchiol puede mejorar notablemente la apariencia de la piel. Posee beneficios similares al retinol y tiene la ventaja de ser más conveniente para pieles sensibles que puedan presentar irritación y poca tolerancia a los retinoides.

Retinol en las cremas antiedad

El retinol, el retinal y el retinoico son formas de la vitamina A que integran la piel de manera natural y ayudan a mantener su función de barrera. Debido a su bajo peso molecular, el primero penetra a capas profundas de la piel después de su administración por vía tópica, lo que aumenta su eficacia frente a la de otros ingredientes en la lucha contra el envejecimiento cutáneo.

Actúa sobre distintos procesos químicos de la piel, retrasando e incluso revirtiendo los efectos del envejecimiento y el fotoenvejecimiento.

Estimula la síntesis de colágeno y elastina, proteínas que proporcionan sostén y que son fundamentales para el mantenimiento de la forma del rostro y la elasticidad de la piel, que se deterioran con el paso del tiempo. El resultado es una tez más tersa, firme y elástica.

Retinol, un antioxidante con efectos menos deseados

El retinol también tiene un efecto sobre las manchas producidas por el sol, actuando sobre los acúmulos de melanina. Además, sus propiedades antioxidantes ayudan a luchar contra los efectos de los radicales libres de origen endógeno y, sobre todo, exógeno, como la polución, radiaciones, sustancias químicas, etc. Y, por último, participa en la regulación de

la secreción sebácea y la queratinización de la epidermis.

En resumen, incorporar el retinol a la rutina de belleza conlleva la reducción de las arrugas finas, así como la unificación de la textura y el tono de la piel, la regulación de la secreción sebácea y una mejoría en el aspecto general. Todo esto contribuye a que nuestro cutis presente un aspecto luminoso y juvenil. Pero...

La aplicación de retinoides en la piel causa a menudo una irritación local que se manifiesta con eritema –enrojecimiento, inflamación y picor– y descamación del estrato córneo, debido al aumento de la sequedad. Las zonas más sensibles, como el entorno de la boca y los ojos, son más propensas a sufrir esta dermatitis irritante, que puede llegar a ser dolorosa.

El nuevo superhéroe antiedad

En cambio, a favor del bakuchiol hay que decir que no suele producir reacciones alérgicas ni sensibilización de la piel.

Los efectos adversos también están relacionados con la cantidad de retinol aplicado. Suele recomendarse "acostumbrar" a la piel, exponiéndola a esta sustancia de manera paulatina, o bien retirar el producto tras una o dos horas en las primeras aplicaciones y alargar progresivamente el tiempo de exposición.

El bakuchiol reúne el pilar de evidencia científica que buscan los farmacéuticos, y carece de los efectos adversos y las precauciones que exige el retinol.

Aunque no se parece estructuralmente a los retinoides, puede funcionar como un análogo funcional del retinol.

Los ensayos clínicos indican que tanto el bakuchiol como el retinol disminuyen significativamente las arrugas y la hiperpigmentación, sin muchas diferencias entre ellos. La única distinción que han encontrado los investigadores es la presencia de más descamación, sequedad e irritación en las personas que utilizaron retinol.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Muy beneficioso

Un estudio realizado por la Dra. Zoe Draelos revela que la solución de bakuchiol al 1% es bien tolerada y eficaz en personas con piel sensible, eczema, rosácea y síndrome de intolerancia cosmética.

Entre sus efectos demostrados cabe destacar:

- sintetiza y evita la degradación del colágeno y la elastina;
- reduce las arrugas;
- previene el envejecimiento;
- mejora la firmeza cutánea;
- estimula las acuaporinas, proteínas que potencian la hidratación;
- es antioxidante y antiinflamatorio;
- mejora la síntesis de melanina, minimizando la pigmentación irregular;
- reduce la 5-alfa-reductasa, la enzima que transforma la testosterona libre en dihidrotestosterona (DHT) y puede ser responsable de muchos casos de acné.

Y puede administrarse durante el embarazo y la lactancia y no es fotosensibilizante ni fotosensible. Esto permite empezar a utilizarlo en cualquier época del año, por el día y sin necesitar acostumbrar la piel a su tolerancia. ¡Démosle una oportunidad al bakuchiol!

Con informaciones de: Marta González Álvarez, Blanca Llácer, Estefanía Hurtado Gómez, Isabel González-Álvarez y María del Val Bermejo Sanz (Universidad Miguel Hernández),

Posturas que llenan de confianza y autoestima

Yoga empoderante

ASANAS DE YOGA QUE TRABAJAN EL PLEXO SOLAR Y POTENCIAN TU FUERZA INTERIOR

Siempre puede ser un buen momento para reencontrarnos con nuestra esencia y fortalecer nuestro poder interior.... en sintonía con la naturaleza.

Manipura chakra

Las asanas de yoga son un buen aliado para trabajar el manipura chakra, el centro energético de nuestro poder personal y autoestima. Ubicado en el plexo solar y asociado con el elemento fuego, cuando está activo y en equilibrio nos empodera mejorando el control sobre nuestras vidas. Este chakra aumenta el entusiasmo, promueve la confianza y convierte la inercia en acción y movimiento.

Yoga para conectar con la naturaleza

Manipura chakra implica cultivar un valioso sentido de empoderamiento que permite abrazar con confianza los días más cortos y fríos que están por venir.

Así, el brillante fuego de este centro energético nos ayuda a iluminar la oscuridad. El yoga es una de las herramientas más eficaces que dipone-mos:

además de todos los beneficios físicos, brinda serenidad, calma mental y una satisfactoria sensación de aceptación a los constantes cambios de la vida.

Si hay constancia y práctica regular, notarás rápidamente un mayor silencio mental que te dará la oportunidad de escuchar tus necesidades más profundas y responder a ellas desde el equilibrio.

Autodescubrimiento a través del yoga

Esta serie de asanas ayudan a trabajar el manipura chakra y promover tu fuerza y estabilidad físicas y también para favorecer tu poder personal, claridad mental y el amor propio. Son una invitación a desplegar la esterilla de yoga y a embarcarte en una jornada de autoconocimiento. Tómate el tiempo para sentir las posturas y escuchar a tu cuerpo respirando de manera consciente y profunda.

Que cada asana te ayude a liberar lo viejo y puedas dejar espacio para lo nuevo. Que el fuego de manipura te guíe y sostenga.

Postura ancla

Siéntate sobre tu esterilla de yoga de la manera que te resulte más cómoda: en posición de loto, medio loto o bien sobre tus talones.

- Estira bien la columna, relaja los hombros y coloca las manos sobre tu regazo o en tus piernas con las palmas hacia abajo para enraizarte.
- Ahora cierra los ojos y permanece en silencio con toda tu atención en la respiración. Deja que el aire entre y salga por tu nariz sin forzar ni controlar nada.
- Mantente así unos cinco minutos, conectando con el momento presente y visualizando cómo tu pecho se inunda del color de manipura chakra, un amarillo muy brillante y luminoso.

Crece hacia los lados

De rodillas, con los glúteos sobre los talones y el peso apoyado sobre las puntas de los dedos, inhala, estira los brazos por encima de la cabeza, mira hacia delante y observa si hay tensión en tu cuello.

■ Exhala y lleva la mano derecha al suelo al tiempo que estiras el tronco hacia tu derecha.

■ Lleva la mirada hacia la mano elevada y haz cinco respiraciones profundas. Con cada inhalación, intenta aumentar un poco más la inclinación. Cambia de lado.

Postura para llenarte de confianza

Con los pies juntos al inicio de la esterilla, lleva las manos a la cintura, estira la espalda y da un gran paso atrás con la pierna derecha.

■ Desde aquí, baja la rodilla derecha al suelo y deja caer el peso sobre tus caderas para notar cómo, poco a poco, comienzan a abrirse. Inhala mientras estiras los brazos por encima de tu cabeza.

■ Relaja los hombros y el cuello y lleva la mirada hacia delante o cierra los ojos para interiorizar aún más las sensaciones.

■ Realiza seis respiraciones completas soltando en cada exhalación las tensiones. En cada inhalación llénate de una agradable sensación de fuerza y confianza.

¡Sí que puedes!

Hanumanasana es exigente, así que ¡llega hasta donde puedas..!

■ Desde la posición anterior, coloca las manos en el suelo o sobre un par de bloques a los lados. Mientras inhalas, desliza el talón de la pierna izquierda hacia delante.

■ Si tu pierna se estira sin dificultad, entonces baja las caderas estirando un poco más la pierna de atrás. Lo importante es intentarlo, no que llegues a estirar del todo la pierna.

■ Haz seis respiraciones muy lentas. Repite con la otra pierna.

Postura para soltar tensiones que te lastran

Flexiona la rodilla izquierda y ponla sobre la derecha llevando el talón hacia atrás. Mantén la otra pierna estirada o flexiónala.

■ Al inhalar, estira la columna y, al exhalar, coloca tu brazo derecho con el dorso de la mano a la altura de los omóplatos.

■ Eleva el brazo izquierdo y flexiona el antebrazo para entrelazar las manos por detrás. Puedes usar un cinturón para facilitar el enganche entre las dos manos.

■ Respira 6 veces dejando ir la tensión de la parte alta de la espalda. Cambia de lado.

Abre tu pecho y recárgate con el aire de la naturaleza

Visualiza los colores de la naturaleza mientras realizas esta postura.

■ Siéntate con las piernas flexionadas y los pies separados al ancho de tus caderas.

■ Coloca las manos en tu sacro con los codos flexionados y déjate caer hasta que tus antebrazos toquen el suelo y soporten el peso. Exhala buscando con tu coronilla el suelo sin forzar las lumbares.

■ Tu mentón debe quedar en dirección hacia el cielo. Relaja los hombros. Siente la expansión en el pecho y realiza 6-8 respiraciones, llenándote de bienestar y paz.

¿Preparamos nuestro cuerpo para el embarazo?

En general, hoy las mujeres tienen mucha información sobre métodos anticonceptivos y deciden cuando es el buen momento para tener descendencia. Cada vez se tienen embarazos con mayor edad. Las mujeres deciden concretar la maternidad una vez conseguidos estudios, trabajo, nivel socioeconómico, metas.

Se sabe que a mayor edad hay más complicaciones: abortos espontáneos, bajo peso al nacer, malformaciones, preeclamsia, hipertensión, diabetis gestacional etc. Pero ¿se tiene la información necesaria de la importancia de preparar el cuerpo en busca de las mejores condiciones físicas para crear un nuevo ser con el que la mujer compartirá todo lo bueno y lo malo?

Caso clínico

Inés, de 36 años, consulta por malas digestiones, gases y facilidad para hacer deposiciones diarreicas. Hace tiempo le dijeron que tenía colon irritable. Nació por parto vaginal pero no tuvo lactancia materna. Su madre tuvo infección urinaria durante el embarazo, por lo que hizo tratamiento con antibióticos. De pequeña era una niña con sobreinfecciones respiratorias frecuentes (amigdalitis, otitis, bronquitis), por lo que también tomo muchos antibióticos. Además, tenía eczema atópico en las piernas y codos. Tuvo su primera menstruación con 11 años, los ciclos son regulares, pero tiene dolor menstrual. No ha padecido cándidas vaginales ni ninguna infección de transmisión sexual. No ha tenido ningún embarazo, pero está pensando en tener descendencia.

Evaluación

Inés consultó por un problema digestivo que muy probablemente tenía que ver con la microbiota. Su madre tomo antibiótico durante su embarazo y ella hacia infecciones frecuentes con toma de antibióticos, por lo que muy posiblemente tuviese cierta alteración de microbiota y no tuvo lactancia materna que ayuda a la maduración de la microbiota. Con el escáner de bioresonancia (ESBIA) además pudimos ver cómo estaba ese terreno para cobijar a un ser en formación. Por un lado, nos mostró un estómago en el que además de alteración de la microbiota le afectaban tóxicos, especialmente la radiación, además del gluten, azúcar, café, toxinas intestinales (que vienen de la alteración de la microbiota), nerviosas (de emociones, estrés) ... El páncreas estaba muy bloqueado y a parte de la información

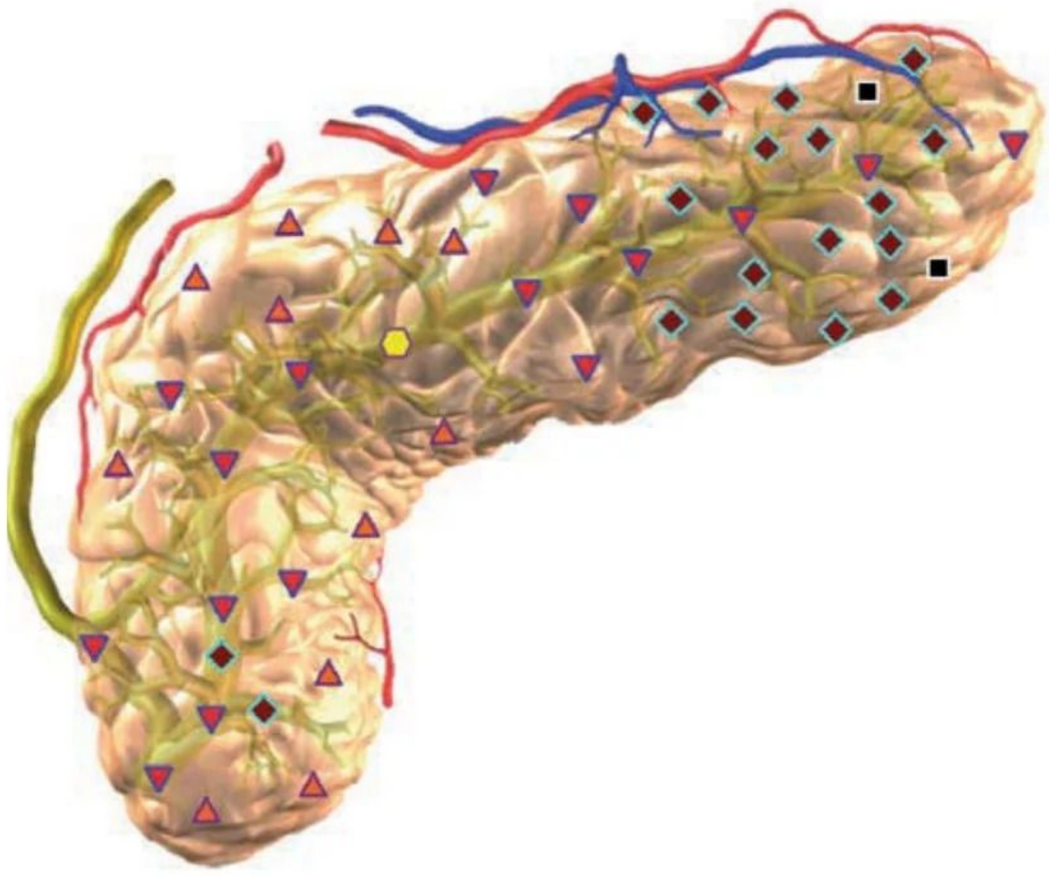


Imagen 1 Páncreas
Interpretación imágenes de órganos Los diferentes grados de interferencia de menor a mayor son: hexágono amarillo que no interfiere, triángulo naranja, triángulo invertido fucsia, cuadrado con borde verde, y el cuadrado negro que bloquea totalmente la función de ese tejido.
En este caso puede verse como el páncreas está muy afectado.

		0,657	☐	toxinas intestinales
		0,662	☐	Toxinas intestinales
		0,663	☐	Cloro
✸	6	0,670	☐	Insecticidas
		0,689	☐	Metales pesados
		0,703	☐	Lesiones / cirugía
		0,704	☐	Parásitos
✸	5	0,711	☐	gluten

Imagen 2 Toxinas en páncreas
Interpretación lista de tóxicos El número con decimales que aparece al lado del tóxico tiene importancia cuanto más lejos está de 1,100, pero además destaca especialmente con asterisco un número entero (columna izquierda) cuando, a pesar de no ser tan bajo el número decimal, está afectando especialmente a ese tejido.
En este caso destaca especialmente gluten e insecticidas.

sobre microbiota nos mostraba marcada toxicidad por insecticidas y gluten (imágenes 1 y 2). Otro órgano especialmente sensible a tóxicos es el tiroides que también tenía mucha interferencia por toxinas intestinales(procedentes también de la alteración de la microbiota) además de amianto y mercurio (amalgama) entre otros (imagen 3 y 4).

La microbiota de la madre es esencial para la salud del hijo

El embarazo es un proceso biológico que implica cambios fisiológicos en la madre (cambios hormonales, aumento de peso, modulación del sistema inmunitario...) que garantizan el desarrollo fetal. Estos cambios también se producen a nivel de la microbiota, no solo intestinal sino vaginal y oral. Por eso hay más facilidad para las caries en la mujer gestante. Además, ya se ha visto que existe flora en el vientre materno. Por tanto, en el establecimiento de la microbiota del bebé es importante el estado de la microbiota materna que dependerá de enfermedades previas, de nutrientes, medicamentos, factores am-

Integral
Cooperativa de Salut

SALUD INTEGRAL

- Medicina Integrativa.
- Acupuntura pediátrica y adultos.
- Pediatría integrativa.
- Psiconeuroinmunología (PNIE).
- Enfermería integrativa.
- Dietética integrativa.
- Psiconutrición.
- Escáner Biointegral Avanzado (ESBIA).
- Fisioterapia .
- Osteopatía (pediátrica y adultos).
- Terapias manuales : quiromasaje, quiromasaje deportivo, drenaje linfático, masaje facial japonés, masaje relajante, masaje neurosedante.
- Estética natural.
- Flores de Bach.
- Kinesiología holística (nutricional y emocional).
- Iriodiología.
- Optometría y terapia visual.
- Método Feldenkrais®.
- Salud del hábitat |Feng Shui.
- Psicología jóvenes y adultos.
- Arteterapia y coaching creativo.
- Mindfulness y Breathwork.
- Acompañamiento emocional .
- Terapia sistémica familiar y organizacional.
- Unidad del dolor.
- Unidad de fertilidad.
- Unidad de salud de la mujer.
- Unidad de prevención y tratamiento integral para personas y familias con trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

ESCUELA DE SALUD

Proporcionamos conocimiento para fomentar la autogestión en salud.

- Artículos divulgativos
- Casos clínicos
- Charlas y conferencias
- Talleres online y presencial
- Intercooperación

Una cooperativa de salud para cuidar y ser cuidadas.

WWW.INTEGRALCENTREMEDIC.COM
C/DIPUTACIÓ, 321, 1º 1ª, 08009 BARCELONA
TELÉFONO: 934.677.420
@INTEGRALCOOP

bientales, genéticos etc. En todo esto, el tipo de parto es determinante, pues a través de la vía vaginal los bebés quedan expuestos a la microbiota vaginal (lactobacilos que son beneficiosos) mientras que en las cesáreas adquieren microbiota de la piel y del medio hospitalario (microrganismos no beneficiosos). En los dos primeros años de vida se organiza el órgano inmunitario más potente que es la barrera intestinal con más de mil millones de bacterias, l microbiota a. Esta tendrá la función de entrenar al sistema inmunitario (80% está en intestino) para reconocer lo propio de lo externo y poder defenderse. En estos dos años se produce la maduración del sistema inmunitario frente a infecciones y alergias. Se ha visto que la microbiota que recibimos condiciona la salud no solo en la infancia sino también en la edad adulta.

Imagen 3 Tiroides
Imágenes de interferencia, pero con bastantes hexágonos amarillos en que no hay interferencia, aunque la mayoría están situados en venas o arterias más que en el mismo tejido tiroideo.

días se va estableciendo la "huella digital" de nuestra microbiota que se estabiliza hacia los 5 años. Es un tiempo de "programación" en el que es máxima la sensibilidad al entorno y determina la salud de adulto. El ambiente determina la microbiota, pues los tóxicos son atrapados por microrganismos patógenos oportunistas y estos eliminan sustancias que no dejan crecer los microrganismos beneficiosos y sobrecargan hígado, que debe detoxificar el organismo. Así que, en realidad, se debería considerar también la etapa de preconcepción para reajustar ese ambiente interno, movilizar tóxicos, detoxificar sin compartir con el bebé y empezar a equilibrar la microbiota que sí podremos tratar durante el embarazo. Lo ideal sería

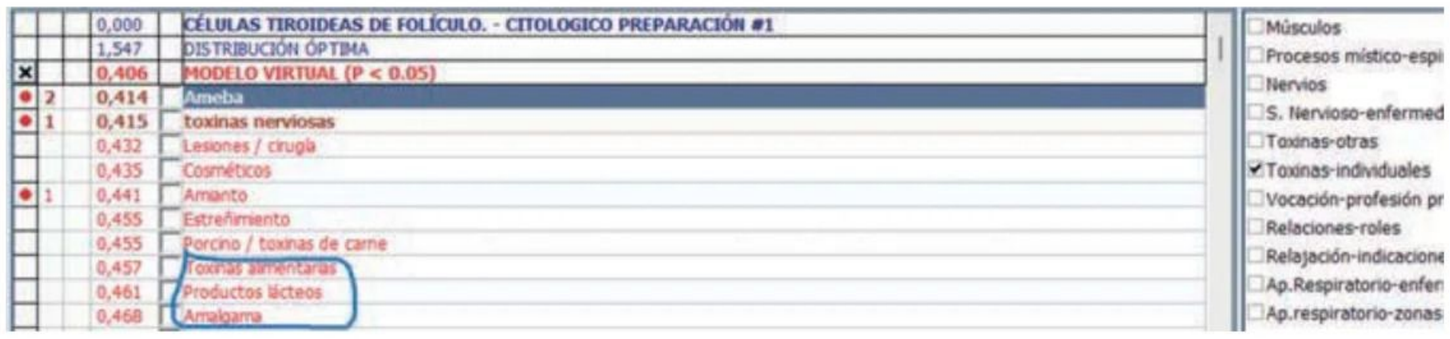


Imagen 4 Toxinas en tiroides
Amianto, amalgama (hace referencia al mercurio), ameba, toxinas alimentarias y lácteos nos prioriza tratar la microbiota.

¿Porque la dieta de los primeros MIL días de vida es tan importante?

¿Qué está pasando con las patologías pediátricas que han cambiado mucho en los últimos 30 años? En España se ha triplicado la presentación de dermatitis atópica infantil, igual que la alergia que ha aumentado un 20 %, la obesidad infantil entre los 2 y 17 años más de un 10%. Cada vez es más frecuente el cáncer infantil y hay una "pandemia" de trastornos del desarrollo. Debemos tener en cuenta que la genética solo determina el 20% de las patologías y el 80 % restante lo determina el ambiente, el exposoma externo e interno (exposición a contaminantes tóxicos) que condiciona nuestra salud.

Los primeros mil días hacen referencia al tiempo transcurrido desde la concepción hasta los dos años. En estos mil poder limpiar el cuerpo durante el año anterior a la concepción, ya que no son procesos rápidos.

Plan terapéutico

Como primer objetivo empezamos a tratar la alteración de la microbiota con un imprescindible cambio en la alimentación. Dieta sin gluten que en ESBIA (es un escáner de bioresonancia de última generación que ayuda mucho en la evaluación funcional del paciente: Escáner Biointegral Avanzado) aparecía como tóxico muy marcado en diferentes órganos, especialmente en páncreas (imagen 2) e intestino (imagen 5 y 6). El gluten le afectaba no solo por su proteína, la gliadina, sino por el glifosato, tóxico que utilizan en su cultivo. También nos daba información de interferencia por lácteos animales, por lo que retiramos la caseína (proteína láctea) que además es inflamatoria. Ayudamos al páncreas (estaba muy bloqueado, imagen1) con enzimas pancreáticas para que los alimentos no lleguen al intesti-

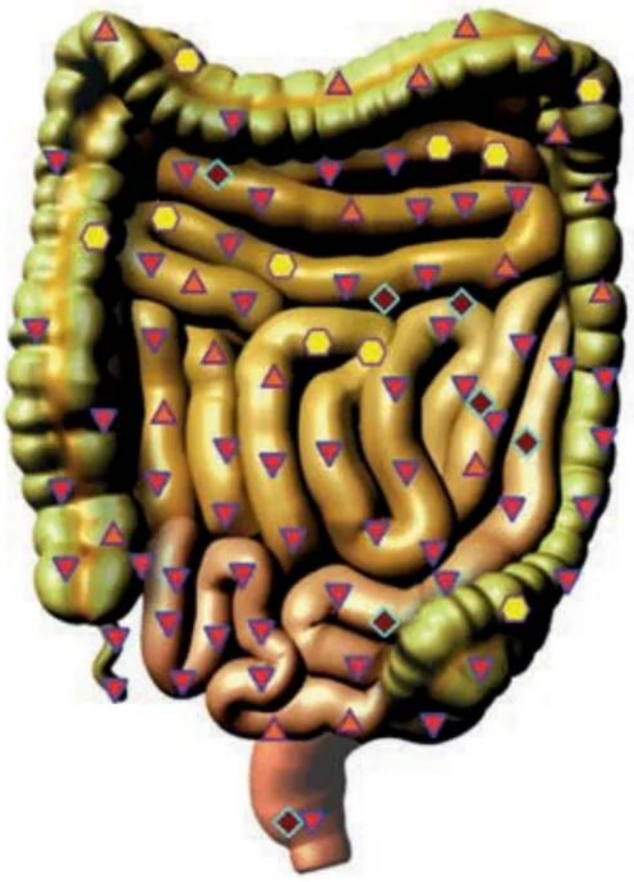


Imagen 5 Intestino
Abundantes triángulos y algunos cuadrados de gran interferencia para funcionar correctamente.

Imagen 6 Toxinas en intestino
Gluten, lácteos, cafeína y toxinas nerviosas nos prioriza la dieta y cambio en estilo de vida menos estresante, junto tratamiento de microbiota.

no mal digeridos y hagan crecer bacterias no beneficiosas. Al mismo tiempo dimos soporte hepático del cual testamos eficacia (imagen 7 y 8) y para la microbiota, aparte de probióticos, tratamos los biofilms (estructuras que crean los gérmenes para protegerse).

Hablamos con Inés de que primero teníamos que mejorar su microbiota, su clínica digestiva, pero que no debíamos olvidar la importancia de abordar el tema de los tóxicos que habíamos detectado con ESBIA, ya no solo para su salud, sino para un futuro embarazo. Es importante limpiar el terreno en el que anidará y crecerá su bebé.

Los tóxicos son producto de la acumulación de años, pues empezamos a compartirlos con nuestra madre y, cuando

nuestros mecanismos de detoxificación están sobrepasados, los vamos acantonando mayoritariamente en tejidos grasos. Estos son grasa abdominal, glútea... pero sobre todo grasa de órganos como cerebro, tiroides y páncreas, con lo que eso supone. Por eso era aconsejable que, tras empezar la dieta sin gluten, ni lácteos, seguir una dieta antinflamatoria durante un año. En ese periodo detoxificaremos haciendo un seguimiento para controlar que las vías de eliminación renal, linfática y hepática no se colapsen, dándoles soporte en el momento adecuado. No podemos saber de entrada cómo reaccionará cada persona. A veces tendremos que forzar, y otras frenar la marcha de la detoxificación. En ocasiones el sistema linfático retiene, otras la vía renal va lenta etc. En este año también controlaremos, por ejemplo, la vitamina D3 (cuyo déficit en embarazo se relaciona con la preeclampsia, diabetes gestacional), vitaminas del grupo B y las grasas omega 3 relacionadas con un buen desarrollo neurológico, nutrientes que deben tener niveles correctos los tres meses previos a la concepción.

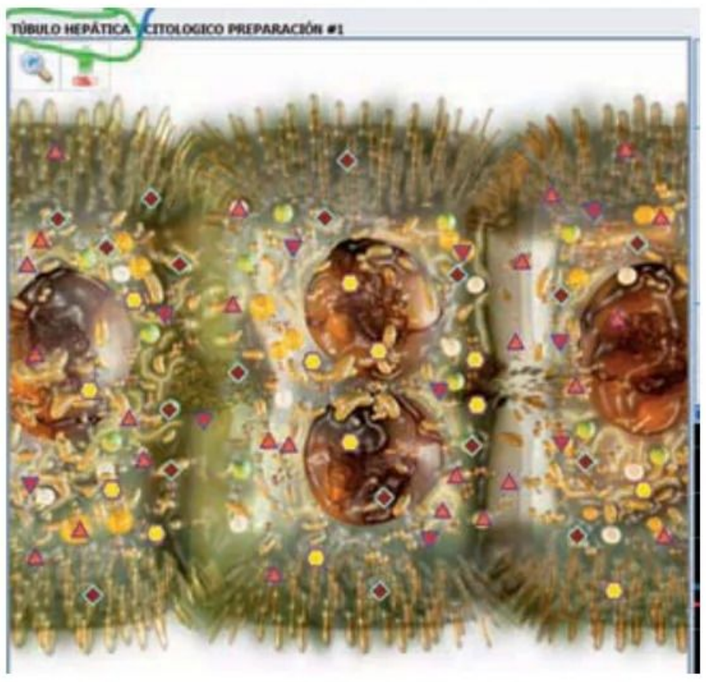


Imagen 7 Hígado
"Corte histológico" de hígado con ESBIA. Abundantes triángulos y algunos cuadrados de gran interferencia para funcionar correctamente.

Imagen 8 Hígado. Evolución con tratamiento
Diferencia en "corte histológico" de hígado al testar tratamiento, con mejoría del 68% de los mecanismos de compensación en la segunda imagen.

Conclusión

Gracias a los problemas digestivos de Inés, con ESBIA no solo pudimos ver cómo mejorar su microbiota, sino que pudimos ver y concienciar a Inés de los tóxicos acumulados en diferentes tejidos. Así que, aunque mejorasen las digestiones, era especialmente importante dedicar un tiempo a la detoxificación con lo que mejoraría su salud y prepararía el terreno para una futura gestación.

Dra. Eulàlia Torrellas Font, médica de Familia, profesional de "Integral, Cooperativa de Salut".

Palabras clave: microbiota, disbiosis, sistema inmunitario, probióticos, embarazo, tóxicos, ESBIA, detoxificación.

Jardines y huertos verticales

Aprovecha tus espacios al máximo para colmarlos de verde

La creadora de la web *Plantea en Verde*, explica en su reciente libro* de forma sencilla, todo lo que se necesita saber para tener jardines y huertos verticales en casa. ¿Sabías que por cada metro cuadrado de superficie de suelo se disponen de 1,80 metros cúbicos de espacio vertical cultivable? ¡Ya no hay excusas para no tener plantas!

Qué es un jardín vertical

Un jardín vertical, también conocido como pared verde (*green wall*, en inglés) o muro vegetal, es una estructura en la que se cultivan plantas en una superficie vertical, que suele ser una pared, pero también podemos ingeniárnoslas para crear espacios verticales con estanterías, celosías o barandillas.

Los jardines verticales pueden ser interiores o exteriores, comestibles u orna- mentales, profesionales o caseros, temporales o permanentes, de sustrato o hidropónicos, pero todos ellos nos permiten disfrutar de las plantas en nuestros espacios rascando cada centímetro del que disponemos e incorporar a la naturaleza en lugares donde no hay mucho espacio para jardines tradicionales.

Los jardines verticales permiten instalar vegetación en aquellas zonas en las que no hay prácticamente espacio. Junto a las obras gigantes de la jardinería vertical podemos incluir también todos esos cultivos caseros que no requieren grandes estructuras y todas aquellas formas innovadoras de cultivar plantas en una superficie.

Podemos hacer jardines verticales que sean, aparte de bonitos, duraderos y prácticos, una buena ayuda para traer todas las bondades del verde a los rincones más inhóspitos, y que nos permitan disfrutar de un pellizco de naturaleza en el despacho, la cocina o el balcón.

Pero...

Tienen un pero: si no se diseñan bien, no duran nada.

Recuerdo mis primeros jardines verticales, hechos con palés o con materiales que encontraba por casa: eran preciosos; quizás habla el amor de madre, pero a mí me tenían maravillada. El problema venía cuando pasaban los meses y, por más dedicación que les concediese, no lograba mantenerlos como el primer día.

Total, que me puse a investigar qué estaba haciendo mal.

Y no fue ni una ni dos cosas; eran casi todas las que estaba haciendo mal: no escogía los materiales necesarios según la ocasión, ni buenos sustratos, ni el diseño me facilitaba las tareas de riego desde el inicio, junto a otros muchos factores muy importantes a la hora de cultivar en vertical.

Por eso he escrito este libro, para compartir todos mis apuntes, ideas y técnicas. Para que puedas empezar un

jardín vertical desde cero y verlo crecer libre e independiente. Con el uso de materiales al alcance de todos y un toque generoso de creatividad, te acompañaré en cada etapa del proceso.

Retos de los jardines verticales. El peso

El límite número uno con el que contamos a la hora de crear nuestro jardín es el peso, que genera en cascada los siguientes dos retos: el volumen de sustrato para las plantas y el riego. Para mantener el peso a raya, necesitamos limitar el volumen de sustrato del que disponen nuestras plantas.

Los pequeños volúmenes de sustrato son capaces de retener el agua durante menos tiempo y, por tanto, nuestro jardín será mucho más dependiente de nuestros aportes de riego.

Al diseñar y crear un jardín vertical es importante tener en cuenta el peso total de todo el sistema, formado por su estructura, el sustrato, el sistema de riego que usaremos y las plantas que vamos a poner en él.

Algunas pautas para mantener a raya el peso de nuestro jardín vertical:

Estructura: antes de instalar cualquier tipo de jardín vertical, asegúrate de que la estructura en la que planeas montarlo sea capaz de soportar el peso total. Esto es importante sobre todo en el caso de jardines verticales de tamaño considerable, como aquellos que cubren toda una pared o incluso una fachada. Si tu vivienda está en buenas condiciones, no tendrá problemas para albergar los jardines verticales de tamaño medio y pequeño que te propongo.

Escoge materiales ligeros: opta por materiales ligeros a la par que resistentes para la construcción de la estructura. Esto ayudará a reducir el peso general del sistema. Ya profundizaremos en los diferentes materiales que puedes usar para crear tu jardín vertical. Los fieltros y mallas geotextiles, el plástico, la malla de gallinero o incluso unas medias viejas que tengas por casa pueden ser materiales ligeros idóneos para tus jardines verticales.

Sustrato ligero: Los sustratos para jardines verticales deben ser livianos, con buen drenaje y aireación y al mismo tiempo una buena retención de agua. Los sustratos demasiado pesados aportan una carga excesiva a todo el sistema y es mejor evitarlos. Hoy en día existen,, como veremos, numerosos materiales para preparar recetas de sustrato fantásticas, pensadas para las condiciones de un jardín vertical.

Elección de plantas: Tendremos todo un apartado para explayarnos en las mejores plantas ornamentales y hortícolas para tus jardines verticales, pero ten en cuenta que deberás buscar plantas con raíces pequeñas y follaje no muy grueso, que tienden a ser más livianas. También será importante considerar la velocidad de crecimiento, ya que las plantas que crecen rápidamente pueden aumentar su peso con el tiempo.

* Marta Rosique es ambientóloga especializada en la formación y divulgación de contenido botánico. Su blog recibe decenas de miles de visitas al mes y su libro *«Jardines y huertos verticales»* acaba de ser publicado por Larousse. Contiene fotografías e ilustraciones originales, en la onda de *Plantea en Verde*. Las fotografías de este artículo son del archivo Integral Institut.

Cómo ahuyentar gatos de tu jardín sin hacerles daño

Los gatos callejeros suelen ser territoriales cuando encuentran un huerto o jardín ajeno que les sirve. Cómo sacarlos.

Los gatos callejeros suelen ser agresivos cuando los queremos echar y es mejor no acercarnos directamente a espantarlos. Hay algunos trucos para espantar gatos de tu huerto o jardín sin hacerles daño.

La comida. Lo primero a tener en cuenta es que si pueden alimentarse en esos lugares, es probable que vuelvan a intentar acceder a ellos. Revisar si hay basura orgánica o cualquier otro alimento de mascota (y sacarlo de su alcance).

Sin pis. Cuando detectan el olor a orín en un lugar donde han orinado, los gatos regresarán una y otra vez. Para eliminar ese molesto olor, el azufre es una excelente opción. Se debe esparcir sobre la zona donde orinó el gato y, cuando el animal deje de sentirlo, es más probable que no vuelva.

5 trucos para espantar gatos

1. Cáscaras de cítricos. Usar cítricos en plantas y macetas. Aprovecha las cáscaras de limones, naranjas o pomelos y déjalas reposar en las plantas. Además de servir de abono, van a repeler a los gatos que busquen acercarse. También se puede exprimir la cáscara y echar ese jugo amargo que desprende en las paredes y los árboles.

2. Plantas que los espantan. Hay plantas que se usan para espantar gatos y son agradables para los humanos, por ejemplo: tomillo, citronela, lavanda, eucalipto, geranio y albahaca. Puedes colocarlas en la cerca que limite con otra casa, en ventanas o en pasillos por donde suelan colarse.

3. Pimienta o café. Se echa pimienta o café en sus huecos y escondites. Se trata de productos muy efectivos: la pimienta les hace estornudar y estar incómodos, y la intensidad del olor del café tampoco les gusta especialmente.

4. El vinagre blanco. Uno de los repelentes más potentes para ahuyentar gatos es el vinagre blanco. Mezclado con agua, conviene aplicarlo también en lugares estratégicos con un difusor. Rocía la cerca y los muebles de altura que puedan servirles de trampolín para ingresar a la zona prohibida.

5. Repelentes. Existen también repelentes para gatos que son efectivos y no les hacen ningún daño. Aplicados en spray sobre ciertas zonas o puntos de la casa, te aseguran que los gatos no entrarán ahí. Asegúrate de que el producto sea adecuado o específico para gatos, porque la idea no es maltratarlos o intoxicarlos sino, simplemente, que busquen otro lugar.

Contenido integrado

Una revista para descubrirte

4 NÚMEROS POR SÓLO 19 €

DEPARTAMENTO DE SUSCRIPCIONES - TEL: 91 712 00 32 / 661 605 564
SUSCRIPCIONES@CONNECORREVISTAS.COM

AUTOAYUDA • TU COACH PERSONAL • RELACIONES
GUÍA PARA CONOCERTE MEJOR • INSPIRACIONES
TEST • ESOTERA • VIDA INTERIOR

Connecor
REVISTAS, S.L.

Inspiraciones con Viktor Frankl

«Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando la situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no puede ser transformada, transfórmate».

(Viktor Frankl)

El padre de la logoterapia

Viktor Frankl (1905-1997) fue una de las figuras más relevantes de la psicología moderna y fundador de la Tercera Escuela de Psicología Vienesa, junto con las de Freud y Adler. Varias décadas después de su muerte, el creador de la logoterapia sigue siendo, en muchos sentidos, no muy conocido para el gran público.

Frankl escribió poco sobre su vida personal, a excepción del *bestseller El hombre en busca de sentido*, donde explica sus experiencias en el campo de concentración de Auschwitz (ver Integral 467). Sus memorias, publicadas hace un par de años en nuestro país bajo el título: *Lo que no está escrito en mis libros*, nos aportan una visión que completa su vida y su obra.

El sentido de la vida

Los textos de Frankl muestran una y otra vez la enorme valía e importancia de su obra. A través de sus frases y textos cortos, basados en experiencia y llenos de contenido, siempre encontramos un optimismo inteligente, un cachete razonable que impulsa a actuar con sentido, a actuar conscientemente en relación a nuestro paso por la vida en la Tierra. Este mes hemos recogido algunas de estas frases, porque el pensamiento de Viktor Frankl puede convertirse en una fértil semilla inspiradora.

He encontrado el significado de mi vida ayudando a los demás a encontrar en sus vidas un significado.

Nadie puede llegar a ser plenamente consciente de la esencia de otro ser humano a menos que lo ame.

Nada depende de lo que tenemos que esperar de la vida, sino, antes bien y solamente, de lo que la vida espera de nosotros.

Nada se da por supuesto: todo se vuelve por supuesto. De hacer siempre lo bueno resulta finalmente el ser buenos.

Lo que se necesita para el hombre es la libertad interior; la serenidad interior es el resultado de la libertad interior.

Suerte es lo que a uno no le toca padecer.

La felicidad no se puede perseguir; debe asegurarse como un efecto secundario de la dedicación a una causa mayor que uno mismo.
El éxito, como la felicidad, no se puede perseguir; se debe atraer
mediante la dedicación a una causa mayor que uno mismo.

La muerte solo puede causar pavor a quien no sabe llenar el tiempo que le es dado para vivir.

Coach de Vida **ZILAY®** Canalizadora

VIDENTE - TERAPEUTA HOLÍSTICA

CONSULTAS, TERAPIAS Y CURSOS

Si estás buscando una respuesta válida ante alguna dificultad de la vida a la que tengas que enfrentarte; si precisas una orientación acertada y sincera, Zilay es la persona a través de la cual verás el camino adecuado.

PRESENCIAL CONCERTAR. Teléfono 628 73 47 69

TAROT TELEFÓNICO. Teléfono: 806 466 976

CON VISA: 628 734 769

TODOS LOS DÍAS DEL AÑO
Titular: Alicia Barrientos Rubio Apdo.Correos, 346 08910 Badalona (Barcelona).

Coste por minuto 1,57€ red móvil, 1,21€ red fija. IVA incluido. Mayores de 18 años.

El pesimismo se basa en una falta de confianza en sí mismo;
el optimismo en una confianza en sí mismo.

El ser humano es un ser libre y responsable, capaz de decidir y de dar un sentido a su vida.

La libertad es la última de las grandes ilusiones humanas.

El sentido de la vida es encontrar tu regalo. El propósito de la vida es darlo.

El hombre no es sólo un ser biológico,
sino también un ser psicológico y espiritual.

La persona que tiene una razón para vivir puede soportar cualquier cosa.

El amor es la única manera de trascender la muerte.

Las reglas de juego de la vida no nos exigen ganar a toda costa,
sino nunca dar por perdido el combate.

La vida tiene sentido sólo en la medida en que se le da sentido.

La felicidad es una consecuencia de la acción, no una meta en sí misma.

El éxito no es lo que uno alcanza, sino lo que uno supera.

La verdadera prueba de la libertad es cómo se comporta uno cuando se le priva de ella.

El hombre es libre para elegir su actitud ante las circunstancias.

El sufrimiento es una oportunidad para crecer.

No somos sólo nuestros cuerpos, sino también nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras elecciones.

La libertad no es una licencia para hacer lo que uno quiera, sino una responsabilidad para hacer lo que es correcto.

La voluntad de sentido es la fuerza motivadora más poderosa
en el ser humano.

La búsqueda del sentido en la vida es la más alta de las necesidades humanas.

El sentido de la vida no se encuentra en la felicidad,
sino en la realización de una tarea significativa.

La libertad no es hacer lo que queremos, sino querer lo que debemos hacer.

La certeza de la muerte sólo supone un sobresalto para una mala conciencia.

El sentido de la existencia humana se basa en su carácter irreversible.

Nunca podremos deducir la plenitud de sentido de una vida humana
por el hecho de que ésta haya sido más o menos larga.

No es decisiva la duración de la existencia, sino su plenitud de sentido.
Si no existiera la muerte, la vida sería infinita y carecería de sentido.

La única forma de alcanzar la felicidad es no buscándola.

La única certeza que tenemos es la incertidumbre.

El hombre es un ser espiritual en busca de significado.

El miedo se inquieta por lo que se esconde en el futuro,
pero el consuelo conoce lo que se esconde en el pasado.

Vive como si estuvieras viviendo por segunda vez y la primera vez lo hubieras hecho todo tan mal como estás a punto de hacerlo ahora.

No podemos cambiar las circunstancias externas,
pero podemos cambiar nuestra actitud hacia ellas.

La única cosa que no se puede quitar a un hombre es su última libertad:
elegir su propia actitud ante cualquier situación.

La vida es una oportunidad para encontrar nuestro propósito y cumplirlo.

La felicidad es el resultado de encontrar un propósito significativo en la vida.

La conciencia es la capacidad de elegir nuestra respuesta
a las circunstancias externas.

La vida no es un problema que se deba resolver,
sino una realidad que se debe experimentar.

La vida no es significativa por lo que podemos obtener,
sino por lo que podemos dar.

La libertad interior nos permite superar las limitaciones externas.

El amor es la fuerza más poderosa del universo. Y es la respuesta al problema del sentido de la vida.

La vida tiene sentido cuando damos un sentido a la vida de los demás.
Es un regalo y nuestra responsabilidad es darle significado.

La búsqueda del sentido es un proceso continuo a lo largo de la vida.

La felicidad es un estado de ánimo, no una situación.

Películas para cambiar el mundo (22)

La selección de películas, series o documentales de este mes son conocidas, algunas recientes, otras ya clásicas, todas interesantes por un motivo u otro. Las podéis encontrar en las plataformas o en la red. De la mayoría de ellas puede verse un tráiler en *Filmaffinity*. Selección: JRM.

LA SOCIEDAD DE LA NIEVE

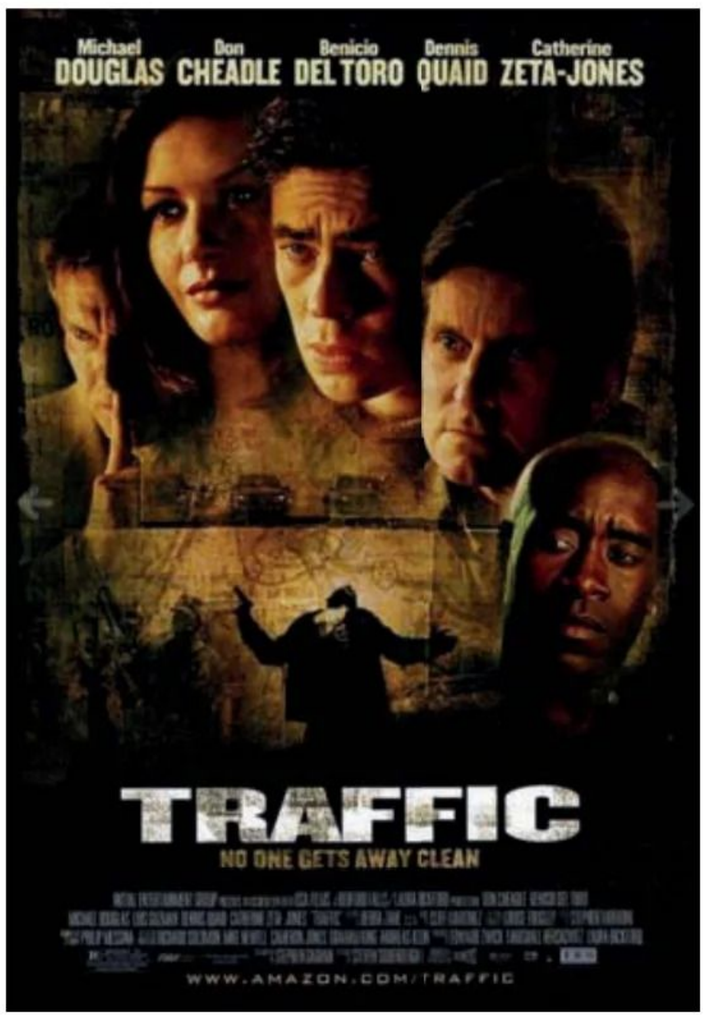
J.A. Bayona. España, 2023, 144 minutos.

En 1972, el vuelo 571 de la Fuerza Aérea Uruguaya, fletado para llevar a un equipo de rugby a Chile, se estrella en un glaciar en el corazón de los Andes. Solo 29 de sus 45 pasajeros sobreviven al accidente. Atrapados en uno de los entornos más inaccesibles y hostiles del planeta, se ven obligados a recurrir a medidas extremas para mantenerse con vida.

TRAFFIC

Steven Soderbergh, EE.UU., 2000. 142 minutos.

El juez Robert Wakefield es nombrado por el Presidente de los Estados Unidos supervisor de los grupos de lucha contra la droga y de su coordinación con las autoridades mexicanas. Sin embargo, su satisfacción inicial por su prestigioso cargo se



esfumará cuando descubra que su hija de 16 años se ha convertido en una drogadicta. Mientras tanto, al sur de la frontera, el agente mexicano Javier Rodríguez intenta librar su propia batalla contra la droga.

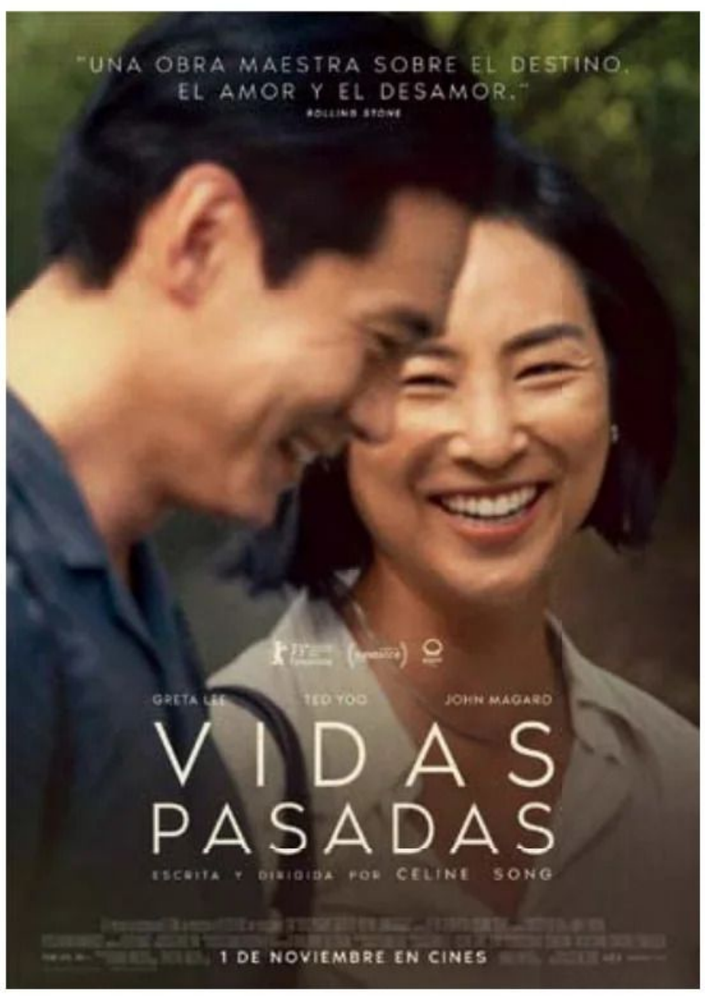
UN TIPO GENIAL

Bill Forsyth. Gran Bretaña, 1983. 111 minutos.

Mac (Riegert) es enviado por una compañía petrolífera a un idílico pueblo escocés para comprar todas las propiedades de la zona con el fin de construir una refinería. Los habitantes del pueblo ven una oportunidad para enriquecerse, pero la obstinación del viejo Ben (Fulton Mackay), propietario de una playa, impide el trato. Mientras tanto, Mac se va sumergiendo en un mundo y en un modo de vida que acaban conquistándolo.

Ingeniosa comedia costumbrista con

espectaculares paisajes, maravillosa fotografía, peculiares personajes y la excelente música de Mark Knopfler.



VIDAS PASADAS

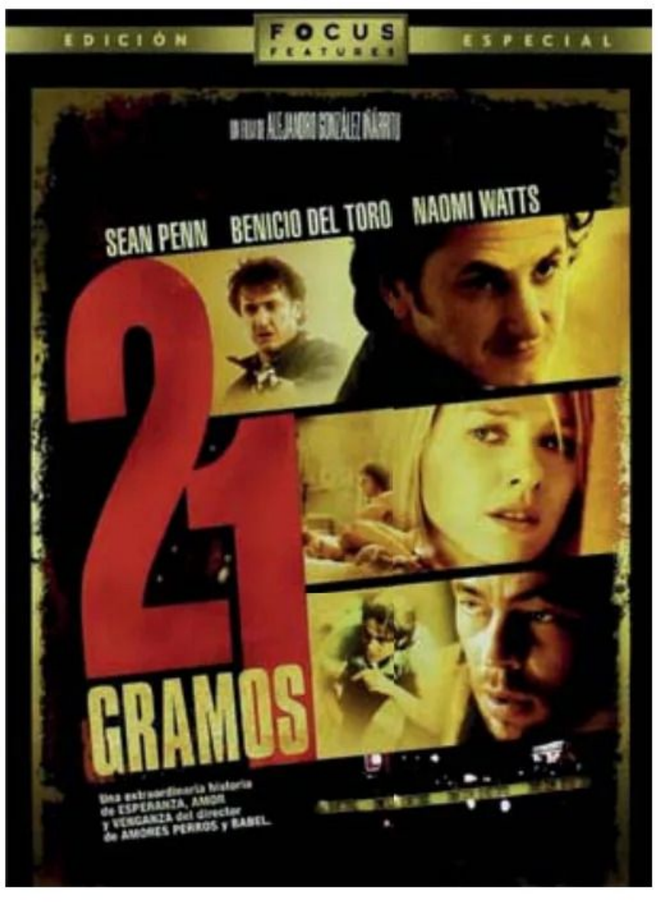
Celine Song. EE.UU., 2023.

Nora y Hae Sung, dos amigos de la infancia con una fuerte conexión, se separaron cuando la familia de Nora, que entonces tenía solo 10 años, emigró desde Corea del Sur a Canadá. Muchos años después, cuando Nora trabaja como escritora de teatro en Nueva York, ambos se reencuentran, y pasarán juntos unos días que les enfrentará al amor, al destino y a las elecciones que componen una vida.

21 GRAMOS

Alejandro González Iñárritu. EE.UU., 2003. 125 minutos.

Una historia de esperanza y humanidad, de miseria y supervivencia, que explora las fuertes sensaciones emocionales y físicas de tres personajes: Paul (Sean Penn), Gato (Benicio Del Toro), y Cristina (Naomi Watts) unidos por un accidente inesperado que hace que sus vidas y destinos se crucen, en una historia que los lleva al amor y la venganza. 21 gramos hace referencia al peso que perdemos cuando morimos, el peso llevado por los que sobrevivan.



PEQUEÑA MISS SUNSHINE

Jonathan Dayton, Valerie Faris. EE.UU., 2006. 101 minutos.

Los Hoover son una familia muy peculiar: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas, el padre fracasa estrepitosamente dando cursos para alcanzar el éxito, la madre no da abasto, el tío se está recuperando de un suicidio frustrado tras ser abandonado por su novio, el hijo adolescente lee a Nietzsche y guarda un mutismo absoluto. Y Olive, la hija pequeña, una niña gafotas y más bien gordita, quiere ser una reina de la belleza. Cuando, gracias a un golpe de suerte, la invitan a participar en el concurso de ‹Pequeña Miss Sunshine›, en California, la acompaña toda la familia. Hacinados en una destartalada furgoneta Volkswagen, se dirigen hacia el Oeste en un trágicómico periplo de tres días lleno de inesperadas sorpresas. El debut de Olive será el detonante de un cambio profundo en esta familia de inadaptados.

instituto macrobiótico de españa

C/ Cuba 3 - VALENCIA
cursos@patriciarestrepo.org
tel. 650 577 618

"saber qué comer y cómo cocinarlo, es un arte sagrado que hay que recuperar"

adquiere tu libro en
www.patriciarestrepo.org

2ª edición

Macrobiótica. El libro de la gran vida
Patricia Restrepo

ofrece un regalo saludable

MODALIDAD PRESENCIAL Y ONLINE

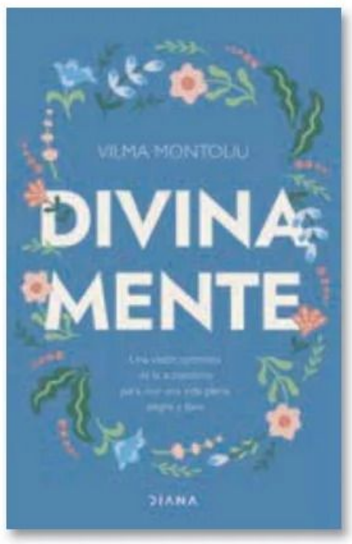
CURSO INTENSIVO DE FORMACION EN MACROBIOTICA & EDUCACION ALIMENTARIA CON PATRICIA RESTREPO

ABIERTA MATRICULA

del 28 Marzo al 7 Abril

DIVINA MENTE

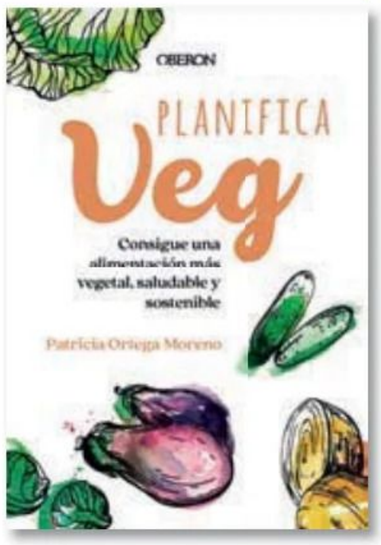
Vilma Montoliu.
Ed. Diana. 232 págs.



Una visión optimista de la autoestima para vivir una vida plena, alegre y libre. Autoestima holística y el optimismo sano: el amor a uno mismo desde el cuerpo, la mente y el alma (así como el optimismo), dos actitudes vitales fundamentales para vivir de forma consciente y plena. Vilma Montoliu enseña a dominarlas para que formen parte de nuestra vida con naturalidad y sin esfuerzo. La intención es aprender a llevar un estilo de vida consciente y que juegue a nuestro favor. Al final de las dos partes del libro, el lector sentirá que ha adquirido los conocimientos que necesitaba manteniéndose motivado y curioso durante todo el camino.

PLANIFICA VEG

Patricia Ortega Moreno.
Ed. Oberón. 152 págs.



«Es la guía práctica sobre alimentación y nutrición que me hubiera encantado tener en el momento en el que decidí cambiar mi forma de comer.» Gracias a las personas a las que he podido ayudar en la consulta, he ido detectando las necesidades y dudas más frecuentes sobre lo segura y saludable que es una alimentación vegetal y sostenible. Y en el libro tienes todas las herramientas para llevarlo a cabo. Es para ti, si ya eres vegetariano y/o vegano pero quieres ampliar tus conocimientos y mejorar tus hábitos alimentarios, como para cualquier persona que quiera reducir o eliminar los alimentos de origen animal, sea cual sea su motivo y objetivo.

LA CAÍDA DEL CIELO

Davi Kopenawa & Bruce Albert. Ed.
Capitán Swing. 784 págs.

«Palabras de un chamán yanomami». Un extraordinario relato en primera persona de la historia vital y el pensamiento cosmoecológico de Davi Kopenawa, chamán y portavoz de los yanomami de la Amazonia brasileña. En colaboración con el antropólogo Bruce Albert, amigo suyo desde los años setenta, relata su iniciación y experiencia como chamán, sus primeros encuentros con forasteros: funcionarios del gobierno, misioneros, trabajadores de carreteras, ganaderos y buscadores de oro. Describe vívidamente la represión cultural, la devastación medioambiental y las muertes provocadas por las epidemias y la violencia. Un cuadro inolvidable de la cultura yanomami.

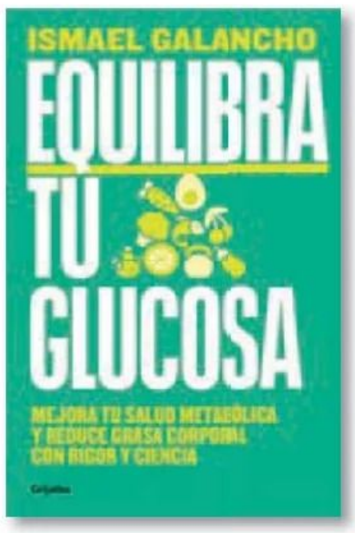
RETORNO AL JARDÍN (Trilogía 'El Jardinero')

Grian. Ed. Obelisco. 248 págs.

Muchos años atrás, un desconocido llegó a un pueblo buscando una tierra espaciosa donde crear un jardín; y cuando lo hizo realidad, ofreció la paz y la belleza de sus senderos y rincones no sólo a los seres humanos que lo visitaran, sino también a todos los seres que quisieran vivir en aquel vergel. Tras algunos años, el jardinero partió del lugar, dejando a su aprendiz al cuidado de aquel reflejo del paraíso. Pero, un día, tras más de veinte años, el jardinero apareció de nuevo por los senderos del jardín. Nuevas personas y seres frecuentaban el lugar ahora, junto con algunos viejos conocidos suyos. Pero el mundo estaba cambiando con rapidez y...

EQUILIBRA TU GLUCOSA

Ismael Galancho.
Ed. Grijalbo. 336 págs.



«Mejora tu salud metabólica y reduce grasa corporal con rigor y ciencia».
¿La glucosa y la insulina están en el organismo solo para hacernos daño? ¿Son los carbohidratos y el azúcar los culpables de que engordemos o enfermemos? ¿Los picos de glucosa son realmente tan perjudiciales como nos cuentan? La alteración crónica de la glucosa en sangre es la base de muchas de las enfermedades de hoy en día, pero la mayoría de la población no conoce los efectos que tiene en el organismo. En este libro excelente (no vegetariano) vemos por qué se ha malinterpretado la relación entre el azúcar o los carbohidratos y las enfermedades típicas actuales.

COMPRENDE TUS EMOCIONES

Dr. Enrique Rojas.
Ed. Espasa. 232 págs.

Una guía clara y precisa para reconocer lo que sentimos, tener el control y alcanzar el equilibrio emocional. El doctor Enrique Rojas (ver p. 12) trata en este libro de los sentimientos, las emociones, pasiones y motivaciones que condicionan nuestra conducta. Si sabemos identificarlas las controlaremos y no serán ellas quienes nos dominen. Las emociones se pueden clasificar en pares antagónicos: amor y odio, alegría y tristeza, paz y miedo, admiración y desprecio... A través del diagnóstico y la evolución de muchos pacientes que ha tratado, el doctor Rojas muestra cómo afrontar los sentimientos negativos y controlar los positivos (y no dejarnos arrastrar irracionalmente por ellos).

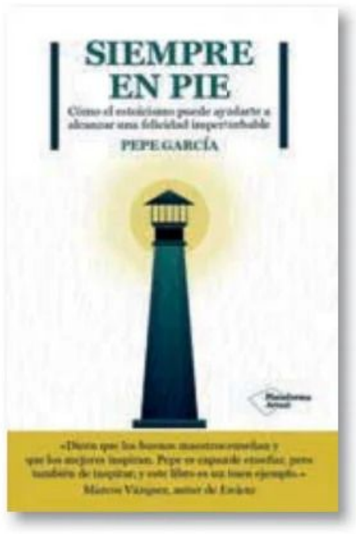
UN HOGAR (CASI) LIBRE DE TÓXICOS

Eva Liljeström. Ed. Alienta. 320 págs.

Cada día estamos expuestos a decenas de miles de sustancias químicas que entran en nuestro organismo sin que nos demos cuenta. Muchas de ellas son imprescindibles para la vida, pero otras la perjudican. Están en el aire, el agua, los alimentos que comemos, los productos que usamos... Acostumbrados a querer un jabón que cada vez limpie más, una crema que huela mejor o una fruta que nunca se oxide, hemos abierto la puerta a miles de tóxicos que ponen en riesgo nuestro bienestar y el del medio ambiente. El libro ayuda descubrir las sustancias peligrosas que nos acompañan en el día a día y a conocer remedios y alternativas para despedirte de ellas.

SIEMPRE EN PIE

Pepe García. Ed. Plataforma. 232 págs.



¿Qué es el estoicismo? ¿Cómo puedo aplicar la sabiduría antigua de los estoicos a mis problemas cotidianos? ¿Qué prácticas estoicas puedo incorporar en mi día a día? ¿Me puede ayudar el estoicismo a encontrar la felicidad? Puedes encontrar las respuestas a estas y muchas otras preguntas en este libro. Cómo el estoicismo puede ayudarte a alcanzar una felicidad imperturbable. Aunque el mundo sea completamente distinto al que habitaron Zenón de Citio, Séneca, Epicteto o Marco Aurelio, la naturaleza del ser humano no ha cambiado. Seguimos teniendo los mismos miedos y deseos que los griegos y los romanos clásicos. Ideal para reflexionar, observar y practicar.

Y también...

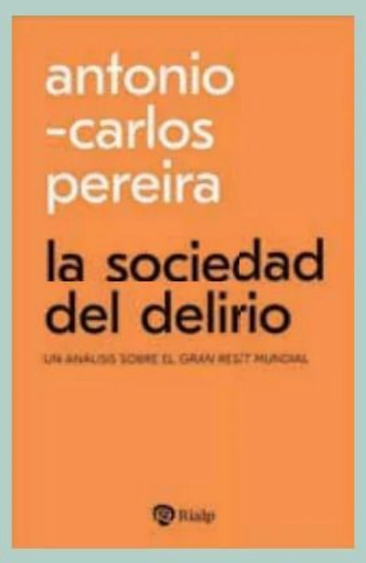
PLANTEA EN VERDE: Mini Huertos

«No necesitas ningún superpoder para no matar a tus plantas, solo te hace falta la información adecuada» (ver p. 88). Y en su libro Mini huertos nos dicen: «Desde una terraza a la repisa de la ventana o la encimera de la cocina, cualquier espacio es susceptible de convertirse en un minihuerto dispuesto a llenar tu casa, y tus platos, de verde. Cualquier persona, no importa el espacio o la experiencia, puede cultivar en casa. No es necesario tener una mano especial, o un extraño super poder que haga que tus plantas no se mueran, lo único que necesitas es un poquito de creatividad y la información adecuada.» Una buena guía para que aprendas a cultivar todo tipo de hortalizas y verduras de forma práctica y fácil, utilizando siempre métodos ecológicos y materiales accesibles para todo el mundo.

DOS LIBROS CRÍTICOS

La sociedad del cansancio
Byung-Chul Han. Ed. Herder. 118 págs.

En este ensayo Han expone una de sus tesis principales: la sociedad occidental está sufriendo un silencioso cambio de paradigma, un exceso de positividad que está conduciendo a una sociedad del cansancio. Según el autor, toda época tiene sus enfermedades emblemáticas. Así, hay una época bacterial que toca a su fin con la invención del antibiótico. A pesar del manifiesto miedo a la pandemia, ya no vivimos en la época viral. La hemos dejado atrás gracias a la técnica inmunológica. El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, sino estados patológicos que siguen a su vez una dialéctica, pero no una dialéctica de la negatividad, sino de la positividad, hasta el punto de que cabría atribuirles un exceso de esta última.



La sociedad del delirio
Antonio-Carlos Pereira. Ed. Rialp. 132 págs.

Un análisis sobre 'El gran reset mundial'. La dignidad de la persona, los derechos inviolables que le son inherentes, el libre desarrollo de la personalidad, el respeto a la ley y a los derechos de los demás son fundamento del orden político y de la paz social". Eso dice la Constitución española de 1978. Sin embargo, no pocos advierten en el desarrollo legal una tendencia a construir una sociedad delirante, hostil a la dignidad del ser humano y a toda creencia, que contradice el acuerdo previo defendido por la Constitución. ¿Se trata de una crisis sin precedentes? ¿A dónde nos conduce, si es realmente así? El autor, experto en Derecho, nos ofrece aquí un marco de reflexión.

Códigos QR

1. Si la vida te da limones, ¿haces limonada?

2. The Blue Dot y Al Gore

3. Judías tiernas de Marruecos

4. Los cuadros del museo

5. El ex director de la CIA

EL AMOR, SEGÚN PEPE RUBIANES

El amor es un no sé qué que viene no sé por dónde
Enviado no sé por quién.
Se engendra yo no sé cómo.
Se alimenta no sé de qué.
Desarrolla un no sé qué exactamente cuándo
para hacer no sé exactamente el qué.
Conténtase con poco de cómo, de cuándo, y de por qué,
para gestar, no sé cómo ni cuándo, ¡un no sé qué!
Lía el qué del cómo, el qué del por qué, el cuándo
del dónde y el dónde del por qué, para embarullar
no sé cuándo, cómo y dónde lo que no tenía por qué.
Y el dónde, el cuándo y el cómo: ¡que qué de qué!
Y el que de sí no sabe ni cómo ni cuándo ni quién, calla
no se sabe dónde la realidad de su qué.
Déjase sentir no sé dónde para más tarde marchar
No sé por qué, y reaparecer de súbito no sé cómo, ni cuándo,
ni con quién... ¡Y vuelta de nuevo con el qué del cómo,
el qué del cuándo y el qué del quién!
Y un día, sin saber cómo, mata no sé por qué.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Pepe Rubianes (José Rubianes Alegret, 1947-2009) fue un actor y director de teatro gallego afincado en Catalunya y especializado en mimo, imitaciones y monólogos. Destacó por su ironía, su ácido sentido del humor y su incontenible verborrea, frecuentemente salpicada de tacos. A partir de la década de 1990 apareció en radio y televisión. En 1999 consiguió, gracias a una entrevista de TV3, el record Guiness a la entrevista más larga en televisión (ocho horas y media).

Tu salud y bienestar al día con la Medicina natural

+ CUADERNO DISIDENTE

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA • ECOLOGÍA
NATURISMO • PSICOLOGÍA HUMANISTA

Un nuevo estilo de vida con los pioneros en alimentación, salud y vida natural

Connecor
REVISTAS, S.L.

ecopostural

mobiliario para la salud

Estaremos allí donde haya bienestar.

www.ecopostural.com*